



# السلامة والصحة

د. عادل صادق

أستاذ الطب النفسي والأعصاب  
بكلية طب عين شمس



# الأدب الرفيع والعُزْزُ

د. عادل صادق



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لوحات الفنان  
يوسف فرسيس

## الفصل الأول

- ماهـ و الأـم
- الأحـاسـ بالـم
- الأـم انفعـال
- معنـى الأـم
- الأـم النفسـى
- خـيـطـة الأـم
- الأـم عـند الانـسان عـزـيـز
- أـم الضـمـيـر
- الأـم عـقـاب للذات ..
- الأـم بـدـيـل الصـراع والفـشل
- الأـم والتـعامـل مع النـاس ..
- الأـم والتـعبـير عـن العـدوان ..
- المـازوخيـة والسـاديـة ..
- الأـم والحـب ..
- معنـى الأـم .. هو الأـم ذاتـه ..







## ماهو الألم

الألم .  
ماهو الألم . . ؟  
هل تستطيع أن تصف الألم . . ؟  
هل تستطيع أن تنقل لى احساسك بالألم . . ؟  
هل تستطيع أن تجعلنى أشعر بنفس الألم . . ؟  
هل أستطيع أنا أصل اليك وأستعير جلدك وأعصابك لكى  
أتألم كما تتألم أنت . . ؟  
هل أستطيع أنا أن أنوب عنك لأصف ماتشعر به أنت من  
ألم . . ؟  
مستحيل . .

فأنت مختلف عني . . ومختلف عن كل الناس . . أنت  
فريد . . وكل انسان فريد . . فى جلدك وأعصابك . . بل  
فريد فى كل جسمك . . فخلاياك تحمل جينات غير التى  
أحملها أنا ، وغير التى يحملها أى انسان آخر . . جينات  
تحدد صفاتك الجسدية وأيضا صفاتك النفسية . .  
جينات تهيئك للاصابة بأمراض معينة نفسية كانت أو  
جسديه . . جينات تشكل استجاباتك السلوكية . . ؟

جيناتك هى قدرك . . ولذلك فطريقك مرسوم  
لاستطيع أن تحيد عنه . . وهو طريقك أنت وحدك ،  
لايستطيع أن يمضى فيه أحد غيرك . .

وأنت فريد لأنك نشأت فى بيت غير الذى نشأت أنا  
فيه . . أمك غير أمى . . وأبوك غير أبى . . تلقيت مؤثرات  
مختلفة حددت شكل استجاباتك ، حتى أصبحت

استجاباتك الحالية - بعد ان كبرت - هي امتدادا  
لاستجاباتك وانت رضيع . .

في البدايه كنت تستجيب بجسدك فقط ردود افعال  
مباشرة ربما كان اولها استجابة شفتيك لآى شئ  
يلامسها . . دون ان تعلمك احد ، آى دون خبرة سابقة ،  
فانك كنت تمسك هذا الشئ بين شفتيك وتلعقه . .

و حين كنت تبكى لجوعك فانك لم تكن تعى وقتئذ انك  
كنت تعبر بجهازك النفسى الوجدانى عن حالة ألم تشعر  
بها . . وقتذاك لم يكن هناك فصل بين الجهاز النفسى  
والجهاز الفسيولوجى . . كنت أنت كيانا واحدا تستجيب  
تلقائيا لأحاسيس داخلية وخارجية . . كنت تبتسم وكنت  
تبكى كجزء من استجابات شاملة . .

بعد ذلك حدث الانفصال أو الاستقلال . . اكتسبت  
الأحاسيس الجسدية معانى ارتبطت بحالات وجدانية  
معينة . . يد أمك ، هى الحنان والسرور ، والطمأنينة ،  
والابتسام . .

الام الجوع هى الخوف والقلق والتعاسة والاحساس  
بالاهمال وعدم الطمأنينة والبكاء . .

بعد ذلك أصبحت تبتسم حين تكون مسرورا  
مطمئنا . . وأصبحت تبكى حينما تكون مكتئبا خائفا . .

فإذا رأيتك الان تبكى لألم أصاب رأسك أو صدرك . .  
فهل ياترى أنت تبكى ألما ؟ أى تبكى لاحساسك بالألم فى  
هذا الجزء من جسدك . . ؟ أى تبكى من وقع الألم أو  
تأثير الألم أو شدة الألم ؟ بمعنى أنه لو كان هذا الألم

اتسد بكيت اكثر ولو كان اقل بكيت اقل او اظهرت تاثيرا  
اقل . . .

وبتبسط اكثر : هل شدة البكاء تتناسب مع درجة  
الألم . . ؟

او دعنى أسألك بوضوح اكثر :

هل الألم المادى الذى تشعر به فى رأسك الآن هو سبب  
بكائك الحقيقى . . ؟

اعرف اجابتك مقدما . . ستجيب : نعم أنا أبكى بسبب  
هذا الألم الذى لايحتمل . . هذا الألم الذى يمزقنى . .  
هذا الألم يمزق رأسى كالسكين . .

وأنا فى الحقيقة لأملك الا أن أصدق . . لانك فى  
الحقيقة صادق . . لانك لاتدرك الا ماتشعر به . . ولاترى  
الاماكن على السطح فى متناول عينيك . . أما ماكان أعمق  
فأنت لاتدرى به لانك لاتراه ، وذلك لأنك لاتريد أن  
تراه . . وهذا هو مانسميه العقل الباطن أو اللاشعور . .  
سنحاول أن نسبر أغواره ونكشف الغطاء عنه ، علنا  
نعرف سبب الألم . . وسبب دموعك . .

## الاحساس بالألم

الألم .

ماهو الألم . . ؟

هو احساس . . احساس صادر من منطقة معينة في الجسم . . ظاهرة أو باطنة . . اليد أو الكتف أو الرأس . . أو المعدة أو الحلق . . احساس صادر من الجلد أو العضلات أو العظام أو أى عضو داخلى . . المعدة أو المثانة أو القولون . . أى بقعة في جسم الانسان : يمكن أن يصدر عنها الاحساس بالألم الاجزاء واحدا فقط وهو المخ . . لو جئنا بسكين وقطعنا به المخ فان الانسان لن يشعر بشيء . . ومن العجيب ان نعرف بعد ذلك أن المخ هو الذى يدرك الألم الصادر عن أى مكان في الجسم . . أى أن المخ هو الذى يجعلنا نحس الألم . . واذا فصلنا المخ عن الجسم فان الانسان يفقد احساسه بالألم . .

هل يكفى هذا تعريفا للألم . . ؟

هل يكفى أن نقول عنه أنه احساس صادر من مكان معين في الجسم ؟  
الى أى مدى يختلف عن أحاسيس أخرى كالاحساس بالبرودة وبالحرارة . . أو الاحساس بالتماس والضغط ، أى الاحساس باللمس . .

لاشك أن جميعها أحاسيس ، ولكن بينها فروقا شتى . . وأعتقد أن هذه الفروق يمكن التعرف عليها اذا

فمننا بدراسة استجابة الانسان لكل من هذه  
الأحاسيس .. ولنحاول أن نقسم الاستجابات الى  
نوعين :

استجابة مريحة واستجابة غير مريحة ..  
استجابة مقبولة واستجابة مرفوضة  
استجابة سارة واستجابة غير سارة

ولاشك أن الاحاسيس التي تثير استجابات مريحة  
ومقبولة وسارة لايمانع الانسان من تكرارها ، وربما  
يسعى للحصول عليها .. أما الاحاسيس التي تثير  
استجابات غير مريحة وغير سارة ومرفوضة فان الانسان  
يكره تكرارها أو استمرارها ويتحاشاها ..

اذن الألم هو احساس تصاحبه استجابات غير  
مستحبة .. وأى استجابة تحدث بفعل مؤثر .. وهذان  
هما شقا أى احساس : مؤثر واستجابة .. المؤثر هو  
المنية أو الباعث أو الحافز أو السبب . والاستجابة هي  
الخبرة التي يعيشها الانسان .. ومايعنى الانسان هو  
الخبرة التي يعيشها .. وخبرة الألم هي خبرة معاناة ..  
والمعاناه هي حالة نفسية .. اذن الألم هو خبرة  
نفسية .. فاذا تخيلنا جرحا أصاب اليد .. هذا الجرح  
سينبه نهايات عصبية دقيقة عارية بسيطة .. هذه  
النهايات منتشرة على كل جلد الانسان .. هذه النهايات  
هي التي تنقل أحاسيس الألم .. أو فلنقل حين تنبيهها  
بأى مؤثر فانها تنقل احساسا ينتج عنه استجابه غير  
سارة .. استجابة غير مريحة .. استجابة قد تكون غير

محتملة أى لا يقوى الانسان على استمرارها . . كل سنتيمتر مربع من الجلد يحتوى على هذه الاعصاب العارية . . حينما يتعرض الجلد لاصابة فان هذا المؤثر يتسبب فى افراز مادة كيميائية تثير هذه النهايات العصبية . . هذه المادة غير معروفة حتى الآن : ربما هى البوتاسيوم أو الهستامين أو مادة ب . . ثم ينتقل هذا التأثير بعد ذلك الى مسارات الاحساس الصاعدة فى الحبل الشوكى وتظل فى صعودها حتى تصل الى منطقة فى المخ تعرف باسم المهاد ( الثلاموس ) حيث يتم ادراك الألم . . مامعنى ادراك الألم . ؟

لكى نجيب بدقة على هذا السؤال يجب أن نعود مره أخرى الى تحليل مكونات الألم .  
الألم له مكونان . الاحساس الأساسى والاستجابة لهذا الاحساس . . والمقصود بالاحساس الأساسى هو التأثير المادى ، أو التغيرات الفسيولوجية التى حدثت منذ أن أثرت النهايات العصبية ووصول هذا التأثير الى الثلاموس . . هذه التغيرات المادية تدرك مثلما يدرك ضوء مباغت تعرضت له العين أو صوت جرس تعرضت له الأذن . . ونتيجة لهذا التأثير المادى تحدث استجابة ما . .

ان صوت الجرس الذى عبر الأذن قد يثير احساس بالفرحة والبهجة لأننا نتوقع زيارة حبيب . . وقد يثير احساس بالانقباض لأننا نتوقع خطرا قادم . . هذا هو معنى الاستجابة . .

والاحساس بالألم تصاحبه استجابات من نفس  
النوع . . وهنا يبرز سؤال ملح وهام :  
هل استجابة الألم تكون دائما غير سارة  
ومرفوضة . . . ؟  
الاجابة : لا . .

استجابة الألم قد تكون سارة ومقبولة ويسعى لها  
انسان ويستमित في الحصول عليها . . وهذا يجعلنا  
نتراجع في تعريف سقناه سابقا وهو انه عندما تستثار  
النهايات العصبية ، فان الاستجابة تكون غير مريحة . .  
أو فلنكن أكثر دقة ونقول : ان الاحساس الأساسي هو  
احساس غير مريح بالنسبة للجسم أو المفروض أن يكون  
احساس غير مريح ، ولكن الاستجابة له قد تختلف . .  
فقد تكون - على غير المتوقع - استجابة سارة ومريحة  
يرجو الانسان تكرارها ويسعد بها . .

وهذا يجعلنا نعود الى نقطة البداية : ماهو الألم ؟  
وثمة تساؤل آخر قد يبدو للوهلة الأولى تساؤلا غير  
منطقي : هل يمكن أن يكون هناك ادراك للألم دون  
استثارة النهايات العصبية . . ؟

هذا التساؤل يشبه تساؤلا آخر يبدو - شكلا - غير  
منطقي : هل يمكن أن نسمع صوت جرس يدق دون أن  
توضع يد على هذا الجرس . . ؟

الاجابة نعم : يمكن أن يكون هناك ادراك للألم دون  
استثارة النهايات العصبية . . يمكن أن يكون هناك ادراك  
للألم دون أن يكون هناك مصدر لهذا الألم . . وأيضا  
يمكن أن يسمع الانسان صوت جرس دون أن يكون هناك  
مصدر لهذا الصوت . .

ولدينا دليل مادي وقاطع لى هذا . .

الذين يفقدون جزءا من أطرافهم عن طريق البتر . .  
بعضهم يظل يشعر بالألم فى مكان هذا الجزء المبتور وكأنه  
موجود فعلا . . فإذا كانت قدمه اليمنى قد بترت فإنه  
يشعر بالألم صادر عن قدمه اليمنى رغم أنها غير  
موجودة . . وبهذا يفقد تعريف الألم الشق الأول من  
التعريف وهو الاحساس الأساسى . . ويبقى لدينا فقط  
الاستجابة للألم وخبرة الألم والمعاناة من الألم دون أن  
يكون هناك مصدر لهذا الألم . .

## الألم انفعال

شيء عجيب . .

يفقد الانسان ساقه . . ثم ينبعث ألم من هذه  
الساق المفقودة . . وكأنها موجودة . . ألم يشعر به  
الانسان صادرا من المكان الخالي . . مكان الساق  
المبتورة .

إذن الحقيقة المؤكدة هي أن الانسان قد يشعر بالألم  
ليس له مصدر . .

إذن . . ماهو الألم . . ؟

هل هو حالة حسية أم حالة وجدانية ؟ . . هل هو  
مجرد إحساس ينشأ عن تنبيه النهايات العصبية ويمر في  
المسارات العصبية ويدرك في مراكز الإحساس العليا ، أم  
هو حالة وجدانية تعكس موقفا خاصا للعقل . . ؟  
الألم إحساس أم انفعال . . ؟

وهل يمكن أن يكون هناك انفعال دون أن يسبقه  
الإحساس ؟

وهل يمكن أن يكون هناك إحساس دون أن يتبعه  
انفعال ؟

بمعنى آخر : هل يمكن أن تتألم لألم غير  
موجود . . ؟

وهل يمكن أن تشعر بالألم في جسدك فقط دون أن  
تتحرك مشاعرك وأفكارك بالألم أيضا ؟

. لعلها تساؤلات تبدو لك غريبة ؟ ولعلك لم تفكر  
فيها يوما رغم أنه منذ ميلادك وحتى هذه اللحظة شعرت

بالآلم آلاف المرات . . ولكن الأمر جدير بأن نفحصه  
بعناية ، وذلك لأنك انسان تسعى الى فهم كل شيء من  
حولك وكل شيء يحدث داخلك . أى كل شيء بمن  
نفسك . .

لايوجد الا المتخلف عقليا هو الذى لايعنيه ان يفهم  
أو أن يعرف . ولايوجد الا المتخلف عقليا هو الذى  
لايعنيه ظهور أعراض لتفسير أو لامعنى لها  
مشكلة الانسان الواعى أنه يبحث عن معنى  
للأشياء . . وبالتالي فإن من أهم قضاياها أن يجد معنى  
لأحاسيسه . .

ولذا فالآلم ليس ألما اذا كان له معنى  
كل انسان يبحث عن مغزى لآلامه  
الآلم ليس ظاهرة حسية مجردة .

أى أن الأمر لايتوقف عند ادراك الأحساس  
الآلم . بل أن عند الأحساس الألم يترك وقعا  
مفردا . . . لا بد للمريض أن يتألم . . . ويبحث عن  
معنى الألم . .

فالتعب البدني في دائرة الألم أن يحدث استجابة  
من الجسم لتجربته في الألم . . . . .  
يحدث استجابة للألم يحول الى الاستجابة . . . . .  
الاستجابة . . . . .  
الاستجابة . . . . .  
الاستجابة . . . . .  
الاستجابة . . . . .  
الاستجابة . . . . .

ولذلك فحين تقول ان رأسى يؤلمنى فأنت تفعلها  
مرتين أو تقولها بطريقتين :

مرة تقول عن الألم الناشئ عن تمدد الشرايين .  
ودرة تقول عن الألم الذي استجابت به مشاعرك  
وخلعته على رأسك  
وهذا يعنى أن الألم الذى تشعر به فى رأسك يكون  
مضاعفا أو مؤكدا . والمضاعفة أو التأكيد تاتى من  
العقل . .

ولكن العقل ( أو الوجدان ) قد يلعب دورا مناهضا  
للألم فيقلل احساسك به أو يلغيه أو يجعله محببا  
مصحوبا بالسرور . . وهذا يجعلنا نصل الى قلب الحقيقة  
وجوهرها وروحها وهو أن الألم معنى . . أو أن الألم  
يكتسب معنى خاصا بالنسبة لكل انسان . . معنى يتشكل  
من خلال الموقف المؤثر . . من خلال شخصيتك . . من  
خلال تاريخك مع الألم . . من خلال توقعاتك . . . الى  
آخر قائمة طويلة لاتنتهى تحدد معنى الألم . .  
وبالتالى نسقط تساؤلنا : ماهو الألم ونستبدل له  
آخر يقول : مامعنى الألم . .

## معنى الألم

لا يمكن أن يكون الألم حياديا أو تصاحبه مشاعر  
حيادية . . الألم لابد أن تصاحبه حالة وجدانية إما سارة  
أو غير سارة . . ولذا فإن الألم يكتسب معنى خاصا  
بالنسبة لكل انسان . .

وعموما لا يوجد شيء اسمه حياد المشاعر . فأنت  
لا يمكن - كإنسان - أن تكون محايدا في عواطفك . . فمن  
طبيعة العواطف أن تنحاز وأن تميل . . حياد العواطف  
هو الموت أو التبلد . . والتبلد الوجداني حالة مرضية  
لا توجد إلا في المرض العقلي . . المريض العقلي هو الوحيد  
الذي يكون محايدا في عواطفه . . حتى المتخلف عقليا  
يمكن أن ينحاز بعواطفه ، فيحب ويقبل مثلا نحو من  
يهتم به أو يقدم له الحلوى . . ولذا فعواطفك تحرك  
نحو الابتسام أو نحو الدموع . . نحو العداوة أو نحو  
السلام . . نحو المحبة أو نحو الكراهية . نحو الكآبة  
أو نحو السرور . . ولا توجد مشاعر وسيطة بين هذه  
المشاعر المتناقضة . . أي لا يمكن أن تقف في منتصف  
الطريق بين الحب والكراهية وبين الكآبة والمرح أو بين  
العداوة والسلام . . مستحيل . . مستحيل . . وهكذا  
الألم في حياة الإنسان . . لا يمكن أن يثير مشاعر حيادية  
والا لما اكتسب مغزى أو معنى . . فالمعنى يكتسب من  
حالة وجدانية أو من عواطف قد مالت في اتجاه معين . .  
في اتجاه السرور والسلام والحب والابتسام أو في اتجاه  
الكآبة والعداوة والكراهية والدموع . .

ولذلك فكل ألم رداء يرتديه . . رداء تخلعه عليه  
عواطفنا . . عواطفنا هي التي ترسم آلامنا وتحركها  
وأحيانا تصنعها . . عواطفنا هي التي تسيطر على  
النهايات العصبية والمسارات الحسية والثلاموس وليس  
العكس . . البداية الظاهرية من الجزء المتألم من الجسم  
إلى الأعصاب إلى العقل ولكن المسار الحقيقي هو من  
العقل إلى الجسم . . من الوجدان أو الفكر إلى مصدر الألم  
في الجسم والذي قد يكن حقيقة أو وهما . .  
وما أكثرها آلاما الوهمية . ولكننا لانعلم أنها  
وهمية أو لانريد أن نعلم وذلك لأنها تؤدي لنا وظيفة  
هامه . . أي أننا نحتاج لآلامنا . .  
كيف . . ؟

القصة تبدأ بعد الولادة مباشرة . . ومع أول  
احساس بالألم . . تقوم الذاكرة بتسجيل كل ألم . . سبب  
الألم . . مكان الألم . . ظروف الألم . . الاحساس  
المصاحب . . اليد التي امتدت لترفع عنا الألم أو لتزيد  
المعاناه . . الوجوه التي أحاطت بنا وما إرتسمت عليها  
من تعبير . . كل شيء عن خبرة الألم . . وهذا يحدث مع  
كل تجربة ألم وبذلك يتكون تدريجيا مايسمى بخريطة  
الألم . .

وكل خبرة حسية تصاحبها خبرة نفسية . . هذا  
قانون فسيولوجي نفسى هام لا يوجد الا عند الإنسان . .  
وأیضا كل خبرة نفسية تصاحبها خبرة حسية . . وكل  
هذه الخبرات يتم تسجيلها في الذاكرة متحددة ومتشابكة  
مكونة خريطة « نفسجسدية » . . والألم يحتل الحيز

الأكبر من هذه الخريطة . . أى أنه يحتل الحيز الأكبر من ذاكرتنا . مسجل فيها صورة للألم الجسدى أو أجزاء الجسم التى كانت مستهدفة للألم أو كانت مواقع الألم وماصاحب ذلك من خبرات نفسية أى ماصاحبها من ألم يعتصر النفس - اذا اجاز لنا أن نستعمل هذا التعبير - وتلك صعوبة أخرى بالغة . صعوبة أن نعبر عن أو نصف ألم النفس وهو الألم الحقيقى الذى يهيمن علينا ونحن نشعر باحساس الألم فى جزء من الجسم . . . فما هو ألم النفس . ؟

## الألم النفسي

لعل الأمور الآن أصبحت أكثر وضوحا وقد أخذنا نتدرج حتى وصلنا الى تبسيط غير مخل . واستطعنا أن نعرف أخيرا أن هناك ما يسمى احساس الألم وألم النفس . . وهذا تقسيم ظاهري من أجل الايضاح والتبسيط الا أن الحقيقة هي أنه لا يوجد فصل بينهما فأحدهما يقود الى الآخر ويؤثر فيه ويعمقه أو يخففه ، وذلك ما وصفناه سابقا بدائرة الألم . . . واحساس الألم مفهوم ومعروف فسيولوجيا وتشريحيا . . .

ولكن ماهو ألم النفس . .

اللغة العملية لايمكن أن تسعفنا هنا . أي لايمكننا أن نسوق تعريفات دقيقة محددة فقط لكي نصل الى قلب الموضوع . .

يصف قتال النفس . . " هل النفس ذاتيات عميقة غير مجردة في البلد يحدد اليام من خلالها الى الحركات الحسية العصبية ثم الى التلاموس " .

لا احد يعرف ذلك وجهه اليقين . . أو لا احد يعرف شيئا . . . لا احد يعرف وانما نقدر بالإمام النفس . .

نفس به كسكين بقطر بالداخل . . أو نشعر به كشيء به في بالداخل . . أو نشعر به كقار حارقة بالداخل . . أو

نشعر به كوخز بالداخل . . أو نشعر به كشيء يضبط بالداخل . . أو نشعر به كبركان بالداخل أي كاشياء

حارقة تقذف او تنفجر في كل اتجاه . . اذن المكان هو الداخل وماهو هذا الداخل . . " انه أمر غير محدد ،

ولكن ربما نعننى به الققص الصدرى والبطن . .  
أما مانشعر به فمتنوع ومختلف . . ولكنها تشابه  
احساس الألم الذى نشعر به فى الجسم . . وأعتقد أن  
المشكلة هنا لغوية . . فنحن لانعرف الا أوصاف احساس  
الألم الجسدى ولذلك استخدمناها فى وصف ما نشعر به  
فى الداخل أى لنصف به ألم النفس . .  
وكل ألم فى الجسد يصاحبه ألم فى النفس . . وقد  
يحدث ألم النفس دون ألم فى الجسد . . وقد يؤدى ألم  
النفس الى ألم فى الجسد . . وفى كل الأحوال لا يوجد فقط  
ألم فى الجسد . . ولهذا قلنا أن الألم لا يمكن أن يكون  
حياديا . . لا يمكن أن تصاحبه مشاعر محايدة . . لا يوجد  
ألم بلا معنى . . أو بلا مغزى .  
ولهذا فالألم هو خبرة نفسية . . تجربة  
سيكولوجية تشتمل على الاحساس بالمعاناه وترتبط  
بمتاعب الجسد وعذابه . .  
وولدت كلمة العذاب من خبرة الألم . . وقبل أن  
تكون هناك أى خبرة بالألم لم يعرف الانسان العذاب . .  
حدث الألم فعرف الانسان العذاب . . والعذاب هو  
ما يصيب الجسد وما يصيب النفس من خبرات مؤلمة . .  
الجسد الذى يتعذب هو جسد يعانى ألما . .  
والنفس التى تتعذب هى نفس تعانى ألما . .

## خريطة الألم

كيف تتكون خريطة الألم "النفسيجسميه" .. ؟  
كيف يتشابك احساس الألم بألم النفس في ذاكرة  
الانسان . . ؟ أو كيف تتولد الاستجابات الوجدانية  
نتيجة ل احساس الألم لتصبح هى بعد ذلك - أى  
الاستجابات الوجدانية - المتحكمة أو حتى هى المصدر  
لا احساس الألم ؟

الانسان تتلقفه الأيدي حين يولد فى الدنيا ،  
وتحملة الأيدي حين يغادر هذه الدنيا ، وأثناء حياته  
تعانق يده هذه الأيدي وفى أحيان تنفر منها . . والمعنى  
هنا أن الانسان محاط بالناس يتفاعل ويتعامل معهم حين  
يولد وحين يموت وأثناء رحلة الحياة . . وحياته لا تكون  
دون هذه الشبكة من العلاقات . .

والألم أحد المكونات الرئيسية لهذه الشبكة . . أى  
أن الألم متداخل فى كل علاقات الانسان . . علاقاته  
بالناس ، وعلاقاته بالأشياء . . وعلاقته أيضا مع  
نفسه . .

ومن خلال هذه العلاقات تنبثق معان متعددة .  
للألم . .

ويرتبط الألم أول ما يرتبط بالحب . . ارتباطا  
شرطيا قويا لا يمكن فكه أو زحزحته . . ارتباطا يظل داخل  
خلايا مخ الانسان حتى موته . فإذا احتاج الانسان للحب  
وهو يموت - وقطعا سيحتاج له - فإن عقله سوف يصدر  
الى جسده ألما يشكو منها ويتعذب مناديا من يقدم له  
الحب فى لحظاته الأخيرة . . فالشكوى من الألم هى

النداء .

والاحساس بالألم هو استعادة لخبرة حب . .  
لتجربة حب . . لموقف حب . . للحظة حب .

والقصة بدأت عند ماكان طفلا فتألم فبكى  
فاستجابت الأم لتخفف عنه ألمه أو تزيله . . فأحب يدها ،  
ثم أحب نظرات عينها الحانية ، ثم أحب كيانه .  
ووجودها . . وأصبح مجرد وجودها يزيل عنه الألم  
والكرب وأصبح ابتعادها يشكل تهديدا صارخا  
لحياته . . تهديدا لجسده ، وتهديدا لنفسه . . ولايكون  
أمامه الا أن يستغيث متألما بجسده ونفسه . . فأصبحت  
استغاثة الألم نداء . . نداء من أجل الحبيب المفقود . .  
نداء من أجل استعادته حب يحتاجه ليحافظ على سلامة  
جسده ونفسه أى ليحافظ على حياته . .

ويكبر الانسان . . يتعلم . . يتثقف . . ينضج . .  
وربما يشيب بعض شعره . . يصفونه بأنه عاقل  
وموضوعى ومتزن عاطفيا أو أن عقله يسيطر على  
وجدانه . . ولكن . . فى لحظات الضعف . . لحظات  
الهزيمة . . لحظات الوحدة . . لحظات الخوف . .  
لحظات التهديد . . يصرخ الطفل فى داخله . . فتتحرك  
ذاكرة الألم . . فيصرخ متألما من رأسه أو من ذراعه أو من  
بطنه أو من ظهره . . دون أن يكون هناك أى مصدر لهذا  
الألم . . أى دون أن يكون هناك أى سبب خارجى ليثير  
الاحساس بالألم . .

ويرتفع صوته شاكيا أو صارخا من الألم . .  
وفى الحقيقة هى صرخة من أجل الحب . . ليست  
صرخة وانما نداء . . نداء لكى يستجيب اليه انسان

يحبّه ويحتاجه أن تعال . . كن بجانبى . . ساعدنى . .  
أزل الخوف عنى . . ابعث الطمأنينة فى نفسى . . قو  
عزيمتى . . ابعث الدفء فى وحدتى . .  
ولايدرى صاحبنا أن الله نداء . . هو فقط يتألم  
ويشعر بالألم ويتعذب جسده بالألم . . ولكن فى نفس  
الوقت يشعر ألما داخليا . . ألما قد يعجز عن وصفه وعن  
تحديد مكانه . . ويشعر أن الله الداخلى ممتزج بالله  
الخارجى . . احساس غريب بارتباطهما : وثمة احساس  
مبهم آخر بأن أحدهما الأصل والآخر الصورة . . ولكن  
يقينا وبصدق ، هو لايعرف أيهما الاصل وأيهما  
الصورة . .

## الألم عند انسان عزيز

و حين نتالم دون أن يكون هناك مصدر خارجي لهذا  
الألم فأننا في الحقيقة نستعيد ذكرى ألم .. نسترجع  
خبرة ألم سابقة .. ألم أحسسنا به في موقف مشابه ..  
و حين يطلب منا أن نصف الألم الذي نشعر به الآن فإننا  
في الحقيقة نصف الألم القديم .. ونصف الظروف التي  
عشناها وجعلتنا نشعر بهذا الألم .. فكل الألام السابقة  
مسجلة في الذاكرة بالصوت والصورة .. بالرائحة  
والملمس .. فاذا استعدناها فأننا نستعيدها حية  
وكاملة .. نعيشها واقعا ملموسا لاحلما أو خيالا ..

.. كل خبرة ألم محفورة في الذاكرة بكل تفاصيلها ..  
وهذه البيانات مدونة مع ذكرى كل ألم .

اليوم ..

التاريخ ..

ساعة حدوث ألم ..

المتسبب في الألم ..

عضو الجسم الذي انبعث منه الألم ( رأس -

يد .. الخ .

شدة الألم ..

مدته ..

المشاعر أو الحالة الوجدانية التي صاحبت

الاحساس بالألم .  
الحالة النفسية قبل وبعد زوال الألم . .  
موقف الآخرين ودورهم في تعميق الألم أو تخفيفه . .  
.. فالألم خبرة غير عادية في حياة الانسان . .  
ولهذا لا يمكن أن ينسى . . ولا يمكن أن تنسى أيا من الظروف التي صاحبت حدوثه وإدراكه . .  
.. وفي كل خبرة ألم يحتفظ بها الانسان في ذاكرته يوجد انسان آخر : انسان شاهد على حدوث الألم ، أو انسان ساهم وتسبب في حدوث الألم ، أو انسان تدخل ليخفف أو يزيل هذا الألم . . وهذا معنى أن الألم يدخل في تركيب نسيج العلاقات الاجتماعية . . يدخل كبعد هام في علاقة انسان بانسان آخر . .  
فاذا احتاج الانسان للحب من انسان آخر ناداه مستعينا بخبرة ألم سابقة . . خبرة من نوع خاص ارتبطت بالحب . .  
والترجمة هنا .  
ألمى يجعلك تقترب منى . . يجعلك تشعر بى . .  
صراخى يصل من اذنك الى قلبك ليتحرك نحوى . .  
دموعى سوف تثير عواطفك لتستجيب لى . .  
انى أغرق فلتمد لى حبال المحبة . .  
لن تبرأ جراحى وتختفى ألامى الا بدنوك منى  
فتشملنى باهتمامك وتحتوينى بعواطفك . .

من هنا نستطيع أن نتصور أن أشد الآلام وأفظعها يحدث حينما يفقد انسان انسانا حبيبيا عزيزا أو يكون هناك تهديد بفقده . . وهذا التهديد بالفقد قد يكون تهديدا حقيقيا أو وهميا . . أى يتوهم خاطئا أنه سيفقد من يحب . .

هنا سيملاً الدنيا صراخا كالمدعور . .  
سينتابه ألم فظيع فى مكان معين من جسمه . . مكان سليم عضويا ولكن ينبعث منه ألم جارف . . النهايات العصبية فى هذا الجزء لم تستثر ولكنه الاحساس بالألم يبدو وكأنه بدأ من عند هذه النهايات وسلك المسارات العصبية الحسية الى اعلى متجها الى المخ . . ولكن الحقيقة هى أن الألم هبط من العقل الى هذا الجزء من الجسم . . وكأن أمرا قد صدر لهذا الجزء بأن يتألم :  
يا هذا الجزء من جسمى تألم . .

يا هذا الجزء من جسمى تلو وتشنج ألما . .  
يا هذا الجزء من جسمى تعذب وابعث بإشارات العذاب الى وجدانى ليتعذب . . لانه يريد أن يتعذب . .  
يا هذا الجزء من جسمى شاركنى محنتى . . لقد فقدت حبيبى . . تألم وتعذب وحرك دموعى من عيونى وحرك الانات من حنجرتى . .

انه احتفال ألم لتوديع حبيبى . .  
هكذا يتحرك الألم فى هذه المناسبة . . مناسبة فقد انسان عزيز ، أو التهديد بفقده . .

وللألم هنا وظيفة هامة . . انه يخفف الاحساس بالفقد . . وضرورى هنا أن تفوق معاناه الألم معاناه الفقد . . أى أن يكون الألم أقوى وأفظع واحد . . يكاد

يذهب بعقل الانسان . . فمصيبة الفقد فوق كل مصيبة ،  
واذا لم ينصرف عقل الانسان عنها فانه سوف يفقد هذا  
العقل أو ينهى حياته . . ويجيء الألم هنا ليحمي عقل  
الانسان وليحمي حياته . . ألم الجسد هنا شفاء . .  
وهكذا يؤدي الألم وظيفة هامة في حياة الانسان . .  
فلألم وظائف هامة مثلما للأكسجين وظائف هامة . .  
وكلاهما مرتبطة باستمرار حياة الانسان على نحو  
صحي . .

لايستغن الانسان عن الاكسجين والا ماتت  
خلاياه . .

ولايستغنى الانسان عن الألم والاماتت نفسه . .

## ألم الضمير

\* \* لا يوجد من هو أقسى على الانسان من نفسه . .  
\* \* ولا يوجد مقابل لما يسمى « الاحساس بالذنب » عند  
أى من مخلوقات الله

\* \* ولا توجد مخلوقات تعاني صراعات كما يعاني  
الانسان . .

والاحساس بالذنب قاتل . . ولا يزول الا اذا عاقب  
الانسان نفسه . . والانسان هو المخلوق الوحيد الذى  
يوقع العقاب على نفسه وذلك بأن يقتل نفسه أحيانا . .  
وهنا تبرز وظيفة أخرى هامة للألم . . وظيفة  
الحفاظ على التوازات النفسى وحماية الانسان من التماذى  
فى عقاب نفسه الى حد الموت . .  
يبرز الألم كوسيلة لعقاب الذات نتيجة للاحساس  
بالذنب . .

كل أنسان يعاني احساسا بالذنب يحتاج للألم . .  
ووظيفة العقل هنا أن يستخرج من الذاكرة خبرة ألم  
سابقة ويحركها نحو جزء من الجسم ليشعر باحساس  
الألم . . أى يصدر أمرا لجزء من الجسم كى يتألم . .  
وحين يبدأ الألم . . وحين يشتد أكثر وأكثر يخف  
احساس الانسان بالذنب حتى يتوارى ويختفى . .  
وأخطر احساس بالذنب هو ما يشعره الانسان حين  
يفقد انسانا عزيزا . . أنه يشعر أنه مسئول عن فقد . .  
وكلما كان حبه لمن فقد كبيرا ، كان احساسه  
بمسئوليته فى فقد أعظم ، وبالتالي احساسه بالذنب  
أضخم وهذا يعنى احتياجه لأشد أنواع الألم ضراوة

ليغسل بها هذا الاحساس بالذنب . .  
الألم وسيلة للتكفير . . تحتاجه لتكفر عن أشياء  
اقترفتها ، وأشياء أخرى لم تقتربها . .  
وهل حبك لانسان خطيئة تستدعي أن تكفر عنها  
بالألم . . ؟

. . في الحقيقة أنت لاتكفر عن حبك ولكنك تكفر عن  
كراهيتك . . فالكراهية متداخلة مع نسيج الحب . . فانت  
حينما تحب انسانا تحمل له بعض الكراهية . . تكره  
بعض صفاته . . تكره بعض معاناتك معه . . تكره  
ارتباطك به ، ارتباطا يسلبك حريتك واستقلالك . . تكره  
ضعفك الذي يجعلك لاتستطيع أن تستغنى عنه أو تباعد  
عنه . . وذلك مايعرف بالثنائية الوجدانية . . ثنائية  
الحب والكراهية . . اذا فقدت هذا الانسان تثور  
لديك احساسيس الذنب . . وتشعر أن كراهيتك هي  
المسئولة عن فقدك . . تشعر أنك كنت مقصرا ومهملا عن  
عمد . . رغم أن هذا لم يحدث . . وبذلك ساهمت في  
فقدك . . وبذلك تصبح على وشك الانهيار . . ولهذا فانت  
تحتاج الى عقاب لتعيد توازنك النفسى . . والعقاب فى  
صورة ألم . . والألم عذاب ومعاناه لجسدك ولكنه راحة  
كل الراحة لنفسك .

## الألم عقاب للذات ..

تهديد بالعقاب ..

وعقاب ..

والتهديد أسوأ ، لان القلق يفسح مجالا لخيال غير محدود .. وصورة مفرعة ومخيفة : ضرب .. لسع بالنار .. حجرة الفئران ، حيث تنهش الفئران من أجسادنا .. شطة توضع في القم ..

بعض هذا سيصيبك اذا اخطأت ..

واذا اخطأت فأنت سييء .. والسييء سيعاقب ..

اذن العقاب يوقع على الانسان اذا كان سيئا .. وكل

صنوف العقاب تحدث ألما .. ألما يعانى منه الجسم .. ألما

يسبب الاحساس بالعذاب ..

من كل هذا تحدث وتثبت عدة ارتباطات

الألم - العقاب - الخطأ - السيء - الاحساس

بالذنب ..

يرتبط الألم بالعقاب .. والعقاب يصيب المخطيء ..

والمخطيء انسان سييء عليه أن يشعر بالذنب ويسعى

للعقاب اذا كان يرجو العفو والمغفرة حتى يقترب مرة

اخرى من حبيبه ..

**\*\* ومن الأزل والجسد يستخدم كوسيلة للعقاب**

او كمادة للعقاب .. اذا أراد انسان أن يعاقب انسانا

فعليه بجسده .. يؤذيه ويعذبه ويجعل صاحبه يشعر

بالألم .. وتفنن الانسان في اختراع وسائل لتعذيب جسد

الانسان . . . وخذ . . . لسع بالنار . . . لسع بالكهرباء .  
خوازيق . . . نزع الأظافر . . . استخدمت التكنولوجيا  
لتطوير وسائل التعذيب وصممت أجهزة لتؤدي العمل  
باتقان .

وتختلف درجات التحمل . . . ولكن عند درجة معينة  
ينهار الانسان . . . أى انسان تحت وطأة العذاب  
ويسلم ويستسلم .

والألم الشديد يحول الانسان الى طفل . . . طفل  
يائس جريح يصرخ . . . فى اللحظة التى يشعر فيها اكبر  
الرجال بالألم فانه يرتد طفلا . . . وفى الحقيقة هو لا يصرخ  
حينئذ ولكنه يستصرخ طالبا النجدة أو الرحمة أو  
العفو . . .

والعقاب يجعلنا نشعر بالخزى . . . فهكذا جعلونا  
نشعر ونحن صغار . . . غير مسموح بالخطا . . . فالخطا  
معناد تقصير وإهمال واستهتار . . . ولذا فعلينا أن نخجل  
من أنفسنا . . .

ونكبر . . . وقد نخطيء . . . أو لابد أن نخطيء فى  
بعض الأحيان . . . فهكذا كل انسان . . . ومن الطبيعى  
حينئذ أن نشعر بالخزى أو الخجل أو العار . . . ولكن بدلا  
من كل هذه المشاعر السلبية التى تهز صورة الانسان أمام  
نفسه فانه يشعر بالألم . . . الألم هو البديل عن تلك المشاعر  
الجارحة والمهينة للنفس . . .

يتألم الجسد ليخفف عن النفس اهتزازها . . . يصدر  
الأمر من أعلى لجزء من الجسم أن يتألم . . .

ولماذا هذا الجزء بالذات . ؟  
الاجابة لأنه كان الجزء المستهدف للعقاب كلما  
اخطانا ونحن صغار

## الألم بديل الصراع والفشل

بعض الناس يعيشون سنوات مع الألم أو بالأحرى بالألم . هل يستطيع أحد أن يتصور ذلك أن يتصور أن إنسانا يظل يتألم لسنوات هل هناك ما يسمى بالألم المزمن ؟

ومن هم هؤلاء الناس . ؟ من هم هؤلاء الذين يطبقون الألم سنوات ألما حقيقيا يحسونه في مكان ما من أجسادهم . .

كيف يستمرون . . ولماذا يستمرون . . ؟ وهل عجز الطب عن اكتشاف سبب الألم . . ؟ ألا يوجد علاج - غير الموت - ليخلص هؤلاء الناس من الألم . هل هم أبطال ؟ أبطال لأنهم يحتملون ألما حقيقية تعذبهم لسنوات طويلة . أبطال لأنهم لم ييأسوا من حياتهم . . أبطال لأنهم استمروا في رحلة الحياة ولم يمنعهم الألم من المواصلة . هل هم حقيقة أبطال . . ؟

هناك انسان يظل يشكو من الصداع سنوات طويلة وآخر يشكو من آلام الظهر . . وآخر من آلام الكتف . وآخر من آلام الرقبة . وآخر من آلام البطن . وهكذا في أى مكان من الجسم . اذا قابلته في أى وقت وفي أى مكان فهو يشكو . وتعجب أنت كيف يتحمل وتقول لنفسك لو شعرت بنفس آلامه ليوم واحد لقررت أن أتخلص من حياتي . وهم يترددون على الأطباء بعض الوقت . ويتناولون العديد من العقاقير ولكن دون جدوى أو قبل من الجدوى حيث تخفف

المسكنات الامة بعض الوقت لتعود للظهور من جديد . .

لو تصورنا أن هناك عقارا سحرى يشفى هؤلاء  
الناس ويمنع عنهم الألم نهائيا .  
لو تصورنا أن المسيح قد عاد الى الارض ومسح على  
رؤسهم فزال عنهم الألم نهائيا . .  
لو تصورنا أن ذلك قد حدث فماذا سيكون حال  
هؤلاء الناس ؟

قد يتوقع البعض أنهم سيبتهجون ويفرحون  
بنعمة الشفاء من الألم وتعود الابتسامة الى وجوههم  
ويستمتعون بالحياه الخاليه من الألم والتي حرموا منها  
لسنوات طويله . .

ولكن الحقيقة عكس ذلك . .

هؤلاء الناس الذين شفوا من الامة المزمته بهذه  
الطريقة الخارقة - سوف يعانون نفسيا وبشده .  
سينهارون وستضطرب حياتهم وعلاقاتهم وكان الألم  
كان بمثابة الدعامة وعامل الاستقرار فى حياتهم . فاذا زال  
الألم اهتزت حياتهم واضطربت . .

هؤلاء الناس فى الأصل قوم محبطون . .

— تعرضوا لفشل ذريع فى حياتهم ولم يستطيعوا أن  
يجتازوا هذا الفشل . .

— هؤلاء الناس انهزموا بشكل نهائى وفقدوا الأمل فى  
معركة أخرى ينتصرون فيها . .

— هؤلاء الناس انفصلوا عن - أو فقدوا - أهم  
الأشخاص فى حياتهم : آبا . . أما . . زوجا . . فانهارت  
حياتهم وأصبحت خاوية من أى معنى . .

— هؤلاء الناس يعانون صراعات من المستحيل أن يكون لها حل فانطوا على أنفسهم وكبتوا صراعاتهم وعاشوا حياتهم بقليل من الرضى . . فشل . . هزيمة . . انفصال . . فقد . . صراعات . . أى انسان يستطيع أن يحمل على ظهره ايا من هذه الاحمال ؟ أى انسان يقبل أن يرفع فوق راسه علم الفشل أو الهزيمة ؟

أى انسان يستطيع أن يعيش وهو فى حالة حزن دائم وقاتم ؟  
أى انسان يستطيع أن يعيش وهو واع ومدرك لصراعاته . . ؟  
إن هذا مستحيل وفوق طاقة أى انسان النفسية ولكن الجسد يستطيع . .  
الجسد مظلة تحيط بالنفس . . مظلة تتلقى أشعة الشمس الحارقة فتكتوى بها وتمنعها عن النفس . .  
الحياه يمكن أن تستمر بجسد يتألم . . الحياه يمكن أن تستمر بجسد عاجز . . ولكنها لاتستمر بنفس حطمها الفشل والهزيمة وهدا الحزن وانهكتها الصراعات .

آلام النفس تنفذ الى الجسد . . الجسد يمتص آلام النفس . . أو هكذا يتلقى الأمر من أعلى ، أن تقدم يا جسد واحمل عن نفسك آلامها . .  
تعذب يا جسد . . واصرخ . . واياك أن تكف عن الاحساس بالألم والشكوى من الألم والا انهار صاحبك .  
فأنت تحفظ له توازنه . . ألامك تمنع أو تشفى تلك

الدوامات العاطفية التي كادت أن تبتلعه . .

الاحساس بالألم بديل الشعور بالفشل . . الشعور  
بالهزيمة . . بديل أحزان الفقد . . بديل الوعي  
بالصراعات . .

## الألم والتعامل مع الناس..

فلنتصور رجلا في التسعين من عمره . . بالطبع .  
سيصيبه قدر كبير من العجز الجسدى . . ضعف فى  
عضلاته . . ضعف فى بصره وسمعه . . خشونة فى  
مفاصله . . صعوبة بالغة فى المشى . .

هذا الانسان بالطبع لن يستطيع أن يقوم على خدمة  
نفسه . . كما أنه لن يستطيع التحرك دون الاعتماد  
والارتكاز على غيره . . ولأن حياته مازالت مستمرة .  
ولأنه لم يقرر أن ينهيها فإنه لكى يعيشها لابد أن يعتمد  
على غيره . . فبدون ذلك لن يتحرك من مكانه . .

إذن الاعتماد على الغير أصبح جزءا من حياته ، بل  
هو أساس حياته . . أصبح أمرا طبيعيا مرتبطا  
باستمراره . . ونستطيع أن نقول أن ذلك أصبح أسلوب  
حياته . . فعلاقته بالآخرين تحددت من خلال عجزه الذى  
يدفعهم الى مساعدته .

والألم كذلك يمكن أن يكون أسلوب حياة يقوم عليه  
اتصال الانسان بالآخرين والتعامل معهم . .

الألم الذى يسبب للانسان عجزا كالصداع الذى  
يعوق عن التركيز ، ويمنع الانسان من الأداء السليم  
لعمله أو الام الظهر التى تقلل من حركة الانسان وتقعه  
أغلب الوقت فى بيته أو الأم الساق التى تعوق الانتظام فى  
العمل ، كما تعوق الانسان عن أداء الواجبات الاجتماعية  
التي تقتضى الحركة . . أو الأم البطن المستمرة دون

هواة والتي تعفى الانسان من كثير من مسئولياته  
الاسرية وتقلل الضغط عليه وتحول دون المشاجرات  
التقليدية . .

انها آلام مستمرة مزمنة لاتهدأ ساعة واحدة .  
. اذن فقد رتب حياته على أن هذا الألم موجود كل الوقت .  
. اذن يومه منذ بدايته وحتى نهايته بمافيه من حركة  
وعلاقات وعمل : يشكل الألم الأساس فى ترتيب هذا اليوم  
ومايحدث فيه . . اصبح الألم يحدد اسلوب حياته ، بل  
اصبح هو اسلوب حياته .

لايستطيع أن يتعامل مع الناس الا من خلال عجزه  
أو من خلال المة الذى يسبب عجزه . . ان دوره فى الحياة  
تحدد بوجود هذا العجز . . ان حاله قد اصبح مثل  
الرجل الذى بلغ التسعين من عمره والذى تحددت علاقته  
بالناس فى خلال هذه المرحلة بعجزه . . انه هو الذى  
يعتمد عليهم وليس العكس . . اذن فهو غير مسئول . . انه  
هو الذى يتكىء عليهم وليس العكس . . اذن فهو لن  
يتحمل أية ضغوط . .

الألم هنا يؤدى وظيفة التحرر من المسئولية  
والتخلص من الضغوط . .

لقد اصبح معروفا بألمه كجزء من شخصيته ، او  
كسمة بارزة فى هذه الشخصية ، تماما كالذى لايستطيع  
أن يخلع نظارته الطبية لضعف بصره الشديد . هذا  
الانسان لايمكن أن نراه دون نظارته حتى اصبحت جزءا  
منه . .

هذا الألم يخدم قلقه ومخاوفه وخجله وكل  
المعوقات في شخصيته التي تمنع اتصاله بالناس بشكل  
ندي واستقلالي . .

## الألم والتعبير عن العدوان..

أنزل الانسان على الارض عاريا . حافيا .  
لاملابس ولاحذاء ولاسلاح . وكان عليه أن يواجه  
مصيره وهو أعزل الا من عقله . كان عليه أن يسيطر على  
عالمه . لاشك ان هذا العالم كان يحمل تهديدا له في كل  
لحظة . . تهديدا لجسده اما بالموت او بالألم : واستفزه  
هذا التهديد واخرج الطاقات العدوانية الكامنة في  
داخله . فهكذا خلق آدم وعدوانه معه . سمه هامه من  
سمات النفس البشرية . ولولا هذا لانهزم آدم في أول  
معركه . فاذا لم يكن العدوان جزءا من نسيجه النفسي ،  
لجلس مستسلما ومتقبلا اي هجوم يقع عليه دون أن  
يستعد له ويقاومه . .

ولعل آدم تعلم أن يبادىء هو بالعدوان فتلك أسلم  
وسيله لمنع هجوم الآخرين . . فالدفاع حتى وان كان قويا  
لايمنع الآخرين من الهجوم عليه وتعريضه للأذى والألم  
أو الموت وانما الردع الحقيقي يأتى من خلال الهجوم .  
أى أن يبادىء هو بالعدوان . . عرف آدم أنه بذلك  
يستطيع أن يسيطر على كل العالم من حوله . تهديد  
الآخرين بالألم أو جعلهم يشعرون بالألم يحقق له  
السيطرة . هكذا يكون له تأثير على الآخرين .

وتعلم منه كل أولاده من البشر هذه الحكمة .  
إذا أردت أن يكون لك سيطره على الآخرين فاجعلهم  
يشعرون بالألم . .

وبذلك يرتبط الألم بالعدوان وبالقوة

فالقوة تحقق لصاحبها القدرة على العدوان على الآخرين واذا نهم بالألم أو بالموت . اذن القوة تمنع الأذى وتمنح صاحبها مكانة رفيعة . .

الطفل يرث العدوان في خلاياه ثم يتعلمه ويعرف تأثيره . في البداية وبدون خبرة سابقة فان أول ضحايا أسنانه الوليدة هو ثدى امه . وتتألم الأم صارخة وتنهره وتبعده عنها . وهذا هو أول درس عن تأثير العدوان على الآخرين . تأثير أن تجعلهم يتألمون . أول ضحاياهم أحبهم الى نفسه . أمه . التي لا يستطيع أن يبتعد عنها . اذن لا مانع أن نجعل أحبائنا يتألموا بسببنا مادام ذلك يحقق لنا سيطره عليهم . .

ثم يأتي دور اللعب مع أطفال آخرين . ويتعلم أو يتم تعزيز درس سابق كان قد تعلمه وهو أنه اذا لم يظهر قدرا من عدوانيته فانه لن يستطيع أن يظفر باللعبة أو لن يستطيع أن يحظى بقدر أوفر من اللعب . وبملاحظة أي مجموعة من الأطفال نجد أن هناك دائما طفلا أو أكثر يسيطرون على بقية المجموعة بالضرب أو بالتهديد بالضرب . وقد لا يكون هناك شيء يتنازعون عليه يستحق الشجار والضرب ولكن نجد هذا الطفل يقوم بضرب طفل آخر لغير ما سبب . . وكأن ضرب الآخرين يحقق له لذة وسعادة . . الضرب هو أساس في العلاقة بين الأطفال أو بمعنى آخر الألم يدخل في العلاقات بين الأطفال . طفل يسبب الألم وطفل آخر يتألم . .

حتى الطفل الذي يقع عليه الضرب ويتألم فانه يتعلم نفس الدرس وهو أن السيطرة على الآخرين تكون

من خلال ايلامهم . وحين تتاح له الفرصة بعد ذلك  
ويملك القوة الكافية فانه سوف يمارس تأثيره وسيطرته  
على الآخرين بنفس الاسلوب . ايلام الآخرين . وربما  
بشكل مبالغ فيه تعويضا عن سنوات الألم التي عانها  
لضعفة . .

ترى لو لم تكن لنا نهايات عصبية في أجسامنا  
تستشعر الألم ، أى لو كان البشر قد خلقوا بأجسام لا  
تشعر بالألم ، هل كانت ستستقيم علاقة الانسان  
بالانسان ؟ هل يمكن أن تنشأ علاقة دون أن يكون الألم  
أحد أبعادها ؟

في هذه الحياه لابد أن يتحقق لانسان السيطرة على  
انسان آخر وعلى مجموعة من الناس . .

في هذه الحياه لابد أن تتحقق لجماعة من الناس  
السيطرة على جماعة أخرى . .  
والألم أو التهديد بالألم هو إحدى الوسائل لتحقيق  
هذه السيطرة . .

## المازوخية والسادية..

\*\* تكومت على الارض وتقوس ظهرها الى الداخل  
فتلاقى كوعاها مع ركبتيها وكأنها تستعد للعودة  
الى الرحم . وتطلعت اليه بعينين مألهما التوسل  
والرجاء أن يستزيدها . فانها ل عليها ضربا  
فتفتحت روحها أكثر وأكثر وازداد ابتهاجها ولمعت  
عينها بمتعة زاهية . . الا أن نفسها لم تهدأ ولم  
تحظ عضلاتها بالارتخاء الكامل الا بعد أن تدفقت  
دماء دافئة من جسدها امتعت عينيها فأغمضتها  
بارتياح نهائي . .

\* \* \*

\*\* كان كل شيء يبعث على الضجر فجلس  
سائما كل شيء كمن ينتظر الموت باستسلام بعد أن  
يئس من الشفاء لروحه السقيمة . شعر أن كل  
شيء بداخله قدماء فعلا وأصبح عاجزا عن إبداء  
أى حركة . أيقظه من ذهول الموتى صراخ غريب  
ينبعث من خلف بابه مع طرقات هوجاء لا تنتظر  
إجابته . نهض متثاقلا في غير حماس يستطلع  
الأمر . فرأى القط الذي تحتفظ به زوجته في عراق  
دام مع قطه وديعه لجارهم . هاله وحشيه القط  
الذى نشب أظافره في عنق القطعة وهاله أكثر  
استسلام القطه ومقاومتها غير الجادة والتي تحمل  
دعوة لمزيد من الاعتداء . لمح في عيون القط اصرار

على مواصلة الاعتداء حيث لم يأبه لرؤياه رغم خشيته منه لعدم وجود مودة بينهما ، ومعنى هذا أن أى قوة لن تمنعه من الاستمرار . . ومع كل ضربة يكيلها كان يصدر صوتا ذكريا أجش مخيفا ليبعث مزيد من الخوف فى نفس القطه أو لعله كان يهيل لها سبابا فظيعا يتناسب مع هول ضرباته غير الرحيمه و أظافره التى جرحتها فى كل موضع . وفجأة هدأ كل شئ مثلما يتوقف بركان فجأة عن إرساله حممه . .

وتكومت القطه فى ركن تعلق جراحها بسرور . بينما وقف القط غير بعيد يتمطى وقد انتصب جسده فى قوة زاهية ولمعت عيناه بالنشوى . .

. أغلق الباب وانسحب إلى مجلسه ولكن بعد أن أصابته حمم البركان الذى ثار فجاءه فالتهب به صدره وأضرم النار فى كل جسده . وتمثلت له زوجته أمام عينيه برأس انسان وجسد قطه . وشعر أن جسده قد نبت فيه فجاء شعر قط وحشى . أصدر صوتا غريبا فتطلعت اليه زوجته بابتسامه ذات معنى فوصل اليها بقفزة واحدة وأمسك بشعرها بعنف وجذب رأسها الى الارض وانهاهالى على وجهها ضربا فصرخت متألمه فزاده صراخها عنفا وحرك فى داخله سرورا ونشاطا . وطلبت منه الرحمة فغرس أظافره فى لحمها فتدفقت دماؤها حاره أمتعت عينيه فكف عن اعتدائه وأغمض عينيه فى ارتياح نهائى . .



هي مازوخية . وهو سادى .  
وكل أنثى مازوخية . وكل ذكر سادى . أو  
كل أنثى لديها قدر من المازوخية وكل ذكر له قدر من  
السادية .

والمازوخية بمعناها وشكلها المرضى هي  
استعذاب الألم . الألم الجسدى . وتستعمل  
مجازا في حالة الاستعذاب والاستمتاع بالألم  
النفسى .

ويكون هناك سعى نحو الألم . والاستزاده  
منه . وحث الطرف الآخر ليزيد من قسوته ليحقق  
أقصى درجات الألم . وفي بعض الحالات لا تتحقق  
النشوى الكامله الا عند رؤية الدماء سائله . وقد  
يصاحب ذلك نشوى جنسيه . وقد لا تتحقق  
النشوى الجنسيه على الاطلاق الا بعد معاناه الم  
شديد .

. . وكل مازوخية تحتاج الى سادى . فلا  
يمكن لانسان سوى أن يطاوع المازوخية ويضربها  
بهذه القسوة . أى مادامت المازوخية قد خلقت ،  
فان السادى قد خلق معها أيضا .

والسادى لا تشفى روحه ولا يشعر بالسعادة  
إلا إذا قام هو بتعذيب الطرف الآخر وإيلامه .  
ولا بد أن يرى تأثير الألم فى عينيه وعلى جسده .  
لا بد أن تصدر عنه أهات الألم . وقد لا يهدأ إلا

حين يرى الدماء تسيل منه وقد يصاحب ذلك  
نشوى جنسية . وقد لا تتحقق النشوى الجنسية  
على الاطلاق الا بعد اصابة الطرف الآخر بآلم  
شديد . .

هذه صور مرضية ترجع لأسباب نفسية  
دقيقة في اللاشعور مرتبطة بمراحل النمو النفسى  
الجنسى . خبرات صادمة تعرض لها الطفل وتركت  
تشويها في بنائه الجسدى ربطت الألم بالنشوى . .  
نشوى الجسد ونشوى النفس أيضا أو النشوى  
النفسجسدية .

. السادى يعانى خوفا يدفعه بعدوانه .  
. بقسوته وعنفه يؤكد لنفسه أنه قادر على الحاق  
الأذى بالآخرين وبذلك لا يستطيع أحد أن يعتدى  
عليه . .

. والمازوخية تستعذب العذاب لأنها تشعر  
أنها تستحقه . تشعر بالخطيئة فى أعماقها .  
. الخطيئة التى لن يمسخها الا اذى جسدى شديد  
يقع عليها . .

اذن الألم دواء لهذه الحالات . دواء  
يحتاجونه لنفوسهم السقيمة المحملة بالخوف  
والذنب . .

## الألم والحسب ..



\*\*\*الناس في حياتي هم حياتي  
هم عياني وقلبي ويداي ورئتاي وكبدى . . . .  
كيف أكون بدونهم ؟!! ولماذا أعيش ؟!!  
كيف أكون بدون عيني وقلبي ويدى ورئتى  
وكبدى . . . .  
وهل يعيش انسان بدون دماء تجرى في عروقه . . .  
وهل يعيش انسان بدون أكسجين ينقى دماءه . . .  
وهل يعيش انسان بدون قلب يدفع الدماء إلى  
خلاياه . .



\*\*\*كتب لها :

لا أدري هل يشعر كل حبيب نحو حبيبته بمثلما  
أشعر أنا نحوك . ؟ ولا أدري هل ما أشعر به هو  
مايسمونه الحب . ؟ لقد سألت نفسي كثيرا ما معنى  
كلمة حب . ؟ سألت نفسي ماذا أعنى أنا حين أقول لك :  
أنا أحبك . . .

أريد أن أقول لك ما أشعر به نحوك . . انه احساس  
مادى غريب يملؤنى وأنا مقتنع به تماما لأنى أشعر به  
مثلما أشعر بأى جزء من جسدى . . أشعر أنك جزء من



جسدى . . جزء ملتحم به . . التحاما عضويا مثلما تتصل  
يداي بجسدى ومثلما تثبت عيناى فى وجهى ومثلما يقع  
قلبى داخل صدرى وتخرج منه وتصل اليه شرايين  
وأوردة تنتشر فى كل ذرة من جسدى . . :

لا أدرى كيف أجعلك تتصورين الموقف بشكل  
أوضح . .

أننى لأريد أن أقول أنك يداى أو عيناى أو قلبى ،  
وانما أريد أن أقول أنك كأى جزء من جسدى يتصل عن  
طريق الخلايا والشرايين والأعصاب ببقية الجسد . .  
فأنت جزء منى . . أشعر بك مثلما أشعر بأى جزء من  
جسمى . . فاذا ابتعدت عنى - لا قدر الله - فكأنما فقدت  
جزءا من جسمى . . .

هكذا أنت بالنسبة لى . . فهل هذا هو الحب . . ؟



\*\*\*قالت له :

حين تتنفس أشعر بالهواء يتحرك داخل صدرى  
أنا . . وحين تلمس يدك شيئا أشعر بلمس هذا الشيء  
على جلدى . . وحين يتألم جزء منك ، يشتعل نفس الجزء  
منى ألما . .

عجيب احساسى هذا . . عجيب أن يكون حبنى  
تواصلا جسديا بينى وبينك . . وحدة جسدية احتوت  
على جسدين ، اتحدت أعصابهما ودمأؤهما . .



هناك أشخاص في حياتك ترتبط بهم مثلما ترتبط  
بأعضاء جسدك . فهم عيناك وبداك وقلبك ورئتاك . . . .

أنت ترى بهم وتسمع بهم وتتنفس بهم . .  
إذا فقدت أحدهم فكأنما فقدت جزءا من جسدك .  
ولا أستطيع أن أحدد من هم هؤلاء الأشخاص . . فكل  
إنسان منا له أشخاصه المهمون في حياته الذين ترقى  
أهميتهم ودرجة ارتباطاتهم الى مستوى أعضاء الجسم  
التي ترتبط بها . . انهم الأحباء الأصدقاء ، أو الأصدقاء  
الأحباء . .

انه شكل من أشكال التوحد التي لاغنى للإنسان  
عنها في رحلة حياته . . والامات الإنسان . .  
ما علاقة هذا الكلام بموضوعنا عن الألم . .  
أثبتت التجارب والخبرات الاكلينيكية مايلي :  
\* حينما يموت انسان عزيز فان الانسان يعانى ألما في  
جسمه . . في جزء من جسمه . . وإذا كان هذا  
العزيز قد مات بفعل مرض أصاب جزءا معيناً من  
جسمه فان الانسان يعانى من آلام في نفس هذا  
الجزء . .

\* حين يخذلك صديق ، أو يخيب ظنك عزيز ، أو  
يخونك حبيب ، فان ألما ينفجر في جزء من جسمك  
وقد تتمم بلا وعى قائلًا :  
لو أنهم بتروا هذا الجزء وأراحوني من هذه الآلام  
القاسية :

\*\*\*\*\*

\* حين تفترق عن صديقك أو عزيزك أو حبيبك ، فإن الألم يضرب في جزء من جسمك يمنعك من الحركة أو يمنعك من النوم . .

\* حين يكرهك انسان أو حين تكره انسانا كان في يوم ما صديقا أو عزيزا ، أو حتى قريبا بحكم جيرة أو عمل ، فإن امتعاضك يمتصه أحد أعضاء جسمك ويصرخ بالألم وبذلك يجعلك تتخفى من الكراهية أو يجعل الكراهية تتخفى منك . فما أكره أن تكره ، وما أكره أن تشعر بكراهية انسان لك . .

آلام جسديك هي السد الذي يحميك من أن تواجه الكراهية وجها لوجه . .

\* والعداوة حين تحتل القلب تضرم النار فيه . النار التي تريد أن تنطلق لتحرق كل شيء حولها . .

عداوة تلح في أن تترجم الى عدوان يحطم ويدمر . .

وحين تفشل في أن تسيطر على عداوتك وأن تكبح جماح عدوانك نحو انسان يهتك فإن الألم يدب في جزء من جسديك وكأن عدوانك قد توجه الى جسديك بدلا من أن يذهب إلى جسد الانسان الذي تحمل له العداوة . . هذا الألم في جسديك يرحمك من أن تواجه نفسك بعداوتها وعدوانها . ألمك يحجب عنك مواجهة مشاعرك السلبية . هذه المواجهة التي أن حدثت تطيح بنفسك وتمزقها أشلاء ، وربما سقطت في دائرة المرض العقلي . فافظع شيء أن يواجه الانسان نفسه المشحونة بالعداوة والعدوان . .

\*\*\*الانسان يرتبط ببعض الناس في حياته مثل  
ارتباطه ببعض أعضاء جسده . . والألم بديل للحالة  
الوجدانية التي تكون مصاحبة لأي اضطراب في علاقة  
الانسان بأحد هؤلاء الناس . . ولهذا فان بعض الناس  
يمكن أن يطلق عليهم أنهم مستهدفون للألم . . هؤلاء  
يحتاجون للألم ليمنعوا أو يشفوا دوايات وجدانية  
يتعرضون لها وهم بطبعهم أميل للحزن والتشاؤم  
والاحساس السريع باليأس . .

وبذلك يصبح الألم دواء وعلاجاً وشفاء ورحمة  
لجراح النفس حين تخذشها أظافر من نحب أو من نهتم  
بهم ، وخاصة اذا كانت هذه الأظافر مخفية وراء قفازات  
حريرية .

## معنى الألم.. هو الألم ذاته..

\*\*والخلاصة . .

أن لكل ألم معنى ومغزى . . ولاشئ في حياة الانسان بدون معنى . الا اذا كانت حياته كلها بلا معنى . .

والمعنى يختلف من انسان لآخر . فالمعنى مرتبط بالحالة العقلية للانسان . مرتبط بشخصيته . طفولته . ثقافته . عقيدته . فلسفته في الحياة . . أسلوب حياته . مشاعره تجاه الآخرين وعلاقته بهم . . احتياجاته المادية والنفسية . والاف الاشياء التي نعرفها والتي لانعرفها ترتبط بالألم وتعطى له معناه . .

والشئ الذى يعطى للألم معناه هو الذى يحدد نوع الألم وشدة ومكانه . ويحدد قدر الاحساس به والمعاناة منه ويصبح بذلك معنى الألم هو الألم ذاته . ويتضاءل بذلك دور النهايات العصبية والمسارات الحسية والثلاموس . . يتضاءل بذلك دور المؤثر الخارجى الذى يتعرض له الجسم ونعتبره سببا للألم . . معنى الألم ، هو الألم ذاته . .

والمعنى فكرة ذات مضمون وجدانى أو هو حالة وجدانية . . متضمنه فكرة . . أى هو وليد أفكار الانسان وحالته الوجدانية في لحظة معينة لمؤثر نفسى . وهذا المؤثر النفسى أدى الى خلل فى التوازن . أفزع الانسان . أخافه . أحزنه . وتره . زلزه . هزمه . حقره أو جعله يحتقر ذاته . أثقله بمشاعر الذنب . ولا بد من



حفظ التوازن . والا أنهار الانسان ومرض . واعادة التوازن تكون من خلال ايجاد بديل مقبول . بديل عن الهزيمة أو الفشل أو الحزن أو القلق . أو الاحساس بالدونية أو الاحساس بالذنب . بديل يجسد نفس هذه المشاعر السلبية ، ولكن في صورة مختلفة . ويحجبها عن دائرة الوعي فلا يراها الانسان أو حتى يدري بها . . وأنسب الصور هو الألم . فهو عقاب . وهو تطهير للذنوب . وهو تكفير عن الخطيئة وهو بديل الحزن . وهو أيضا نداء لمن يهمهم الأمر . .

ثم تبقى مشكلة اختيار المكان وياحبذا لو كان أيضا ذا مغزى . . أو لابد ان يكون ذا مغزى . .

— والراس هو أهم مكان في جسم الانسان . ولذا كان محط الكثير من الآلام . .

— أو هو مكان قديم عاش خبرة الألم في ظروف مماثلة للظروف الحالية التي احتجنا فيها للألم . .

وحيث يصدر الانسان " الاله " معبرا عن مدى قسوة الاله فان هذا لن يكون له علاقة على الإطلاق بما يحس به في جسمه ولكن هذه الاله ستكون تعبيرا صادقا عن المعنى المختزن في داخله . . معنى الألم الذي تسبب في الألم . .

وحيث يظل الألم سنوات طويلة يصبح الامر هنا متعلقا بشخصية معينة لظروف معينة . شخصية أصبح الألم جزءا من حياتها . أي أصبح هو معنى حياتها .

ولذلك فخلاصة الخلاصة التي تحمل أكبر المعاني هي معنى الألم هو الألم ذاته .





## الفصل الثماني

- مريض الاكتئاب يصف آلامه ..
- الاكتئاب المقنع والألم ..
- تشخيص الاكتئاب المقنع ..
- الألم النفسي والاكتئاب ..
- الألم والقلق النفسي ..
- الألم والهستيريا ..
- الألم والفصام ..
- التوهيم المرضي ..







## مريض الاكتئاب يصف آلامه

مريضى هو استاذى ..

وهو استاذ صادق ومخلص .. علمه هو معاناته ..  
وكل كلمة تصدر عنه لها معنى ..

والطبيب الذى يريد أن يعرف أكثر عليه أن يسمع  
مريضه بأذنيه وبقلبه أيضا .. فالمريض حين يحكى عن  
اعراضه فهو يصف الاحساس العضوى ويصف أيضا  
دون أن يدري وبطريقه غير مباشرة حالته النفسية ..  
فالمرض العضوى يكسر نفس المريض : فهو يتالم  
او يحس ضعفا أو أصبح عاجزا .. أى انه أصبح  
مختلفا .. مختلفا عن بقية الناس ومختلفا عن ذى  
قبل .. فالصحة نعمة .. والصحة تاج .. والمعنى أن  
من يملك صحته فهو ملك .. والملك قوة وغنى ..  
والمرض ضعف وفقر .. فهو اذن الضعيف الفقير ..

ولهذا فإى مرض عضوى يصاحبه ألم نفسى ..  
والحالة العضوية نشخصها بأصابعنا أو بالسماعة أو  
بالاختبارات المعملية .. أما الحالة النفسية فنشخصها  
باحاسيسنا التى يجب أن تتلاقى مع احاسيس المريض  
وانفعالاته وتعبيرات وجهه ونظرات عينيه ونبرات  
صوته ..

وأسوأ الأمراض العضوية تلك التى تحدث ألما ..  
والألم يرهق الجسد ويرهق النفس أيضا .. وحين يبكى  
الانسان ألما فإنه يبكى لعذاب جسمه وعذاب نفسه ..

والاكتئاب هو أكثر الأعراض النفسية التي تصاحب  
الأمراض العضوية .. ومريض الألم هو أكثر الناس  
اكتئابا .. وخاصة إذا كان مزمنا .. أى الألم الذى فشل  
الطب فى إيقافه أو تخفيفه .. والاكتئاب يؤدي الى مزيد  
من الألم .. وبذلك يتضاعف الألم ويصبح الانسان  
محاصرا بالألم والاكتئاب .. الألم يؤدي الى اكتئاب ..  
والاكتئاب يؤدي الى ألم ..

ولا يستطيع الطبيب أن يعالج الألم دون أن يهتم  
بالجانب النفسى الناشئ عن الألم ، او الذى أدى الى  
حدوث الألم .

على الطبيب أن يعرف نقطة البداية فى الدائرة : الألم  
ثم الاكتئاب .. ام الاكتئاب ثم الألم ..  
قال لى أحد اساتذتى وهو مريض بالاكتئاب :

أشعر أن الاكتئاب يسبح مع الدم فى عروقى .. وأن  
دمى أصبح مشبعا بالتعاسة .. ولذا فإن كل خلية فى  
جسدى تأخذ حظها من الاكتئاب مع الدم الواصل  
اليها .. اننى أشعر أن خلايا جسمى مكتئبه .. فحين  
يزداد حزنى وأشعر اننى هبطت الى القاع ، فانه نارا  
تشب فى كل جسمى .. أشعر فعلا بلسع النار وكأن  
ملابسى هى ذاتها النار ، وأجرى كالمجنون متصورا أن  
الماء قد يطفىء لهيب جسدى .. أشعر فعلا أننى أكاد  
أفقد عقلى من هول اللسع ..

قال لى أحد اساتذتى وهو مريض بألم العصب  
الخامس :

فجأة يضرب ألم فظيع في نصف وجهي .. أفضع ألم  
يمكن أن يشعر به انسان .. يشمل أسناني وعيني  
وعضلات الوجه .. لأباليغ اذا قلت اننى اشعر أن سلكا  
كهربائيا عاريا غرسوه في لحم وجهي .. يستمر  
الاحساس بالكهرباء المؤلمة أو الألم المكهرب لمدة ثوان ثم  
يختفى .. والمفروض أن اشعر بالراحة بعد زوال الألم  
ولكن معاناتى تبدأ بعد زوال ألم وجهي .. اشعر أن  
أحمالا ثقيلة شددت قلبى الى الأرض وطحنته .. ويضيق  
صدرى بحالة من الزهق فأكره نفسى وأتمنى الموت ..  
وإذا كان ألم وجهي يستمر ثوان فإن اكتئابى الذى يعقبه  
يستمر ساعات .. فإذا كان ألم الوجه يداهمنى ثلاث أو  
أربع مرات يوميا فهذا معناه اننى اعيش حالة اكتئاب  
متواصلة .. أى طعم لحياة هى مزيج من الألم  
والكابه ؟ .

لا ألم بدون اكتئاب .. ولا اكتئاب بدون ألم وإذا كان  
من السهل أن نتصور أن الآلام - خاصة المزمن - يصاحبها  
اكتئاب .. فكيف يكون الاكتئاب مصحوبا بألم .. ؟

## الاكتئاب المقنع والألم

الاحصائيات العالمية تؤكد أن ١٠ - ٢٠ ٪ من المرضى المترددين على الأطباء يعانون من الاكتئاب ٠٠ وأن نصف هؤلاء المكتئبين يشكون من آلام في أماكن متفرقة من الجسم ٠٠ ويكون الاكتئاب متواريا خلف هذه الآلام ٠٠ أى أن المريض لا يشكو من اكتئابه ولكنه يشكو من آلامه ٠٠ أى أن الاكتئاب قد ارتدى قناعا مصنوعا من الآلام ، فظهرت الآلام على السطح واختفى وراءها الاكتئاب .

ويعرف هذا النوع من الاكتئاب في كتب الطب النفسى باسم " الاكتئاب المقنع " ٠٠ وأحيانا يسمى " الاكتئاب الباسم " فالمريض يبتسم رغم أنه يعاني من مرض الاكتئاب ٠٠ اذن هو اكتئاب بدون اكتئاب ٠٠ أى أن المريض يعاني مرض الاكتئاب ، ولكن لا يشكو من الاحساس بالاكتئاب ٠٠ أى أنه لا يشعر أنه مكتئب ٠٠ والمعاناة تكون في صورة عضوية بالرغم من عدم وجود أى مرض عضوى .

الأعراض عادة ماتكون غامضة وغير محدودة ٠٠ فيشكو المريض من الضعف العام والأعياء وسرعة الاجهاد ٠٠ قد يشكو من دوخة يصعب عليه وصفها أو عدم اتزان والاحساس بأنه سيقع ، ولكنه لا يقع ، أو دوار ٠٠ انها أعراض يحار الطبيب في فهمها وتحليلها وارجاعها الى مصدر في الجسم ٠٠ وبالطبع تجرى كل الفحوصات التى تثبت سلامة الجسد تماما ٠٠ وبالرغم من أن الطبيب في هذه المرحلة يستبعد وجود مرض

عضوى الا أن المريض يجد أن هذا فشل من جانب الطبيب أو خطأ في الفحوصات ، ويلجأ الى طبيب آخر .. وقد يعجز الطبيب ذاته عن فهم منشأ أعراض المريض ويعتقد في وجود سبب عضوى ، ولكنه غير معروف لديه حتى هذه اللحظة ..

وقد تكون أعراض المريض أكثر تحديدا في صورة اضطرابات مرتبطة بأحد أجهزة الجسم كالجهاز الهضمى أو التنفسى أو القلب أو البولى أو التناسلى .. الخ .. وتكون الشكوى الرئيسية ألما منبعثا من مكان أحد هذه الأجهزة . كآلم في البطن مشيرا الى المعدة أو الامعاء أو في الجنب مشيرا الى الكلى أو في الصدر أو القلب أو المثانة أو الظهر ، وخاصة من أسفل ، أو في الرأس والرقبة أو الساقين أو الذراعين .. أو الوجه أو المفاصل .. أى مكان في الجسم يئن منه المريض ألما ..

\* هل لديك شكوى أخرى .. ؟

— لا .. لايزعجنى غير هذا الألم ..

\* هل يختفى أحيانا ؟ .. ؟

— هو موجود بصفة مستمرة ولكنه يشتد في بعض الأحيان ويصبح غير محتمل .

\* هل تجدى معه مسكنات الآلام .. ؟ .. ؟

— أبتلع كميات هائلة ومن كل الأصناف التى يعرف عنها

أنها تقتل الألم حتى أحصل على قليل من الراحة ..

والحقن المسكنة أكثر فاعلية .. ولكن لاشئ يريح

حقيقة غير ابتلاع أقراص منومة ، وأدقن جسدى في

فراش لأنام أو لأموت ..

- \* في أى اوقات اليوم يشتد الألم ؟
  - انه أسوأ صباحا .. أصحو من نومى على الألم ..
  - أصحو وكل العالم نائم .. فى الفجر أو بعد الفجر
  - قليلا .. تصور أن تصحو على ألم .. تصور أن تبدأ
  - يومك بالآلام .. تخف حدته نسبيا فى آخر اليوم ..
- \* منذ متى تعانين من هذا الألم ؟
  - ثلاث سنوات متواصلة لا أتذكر انه تركنى يوما
  - بالكامل ..
- \* الى أى مدى أثر على حياتك ؟
  - تركت عملى .. أهملت بيتى وأولادى .. تحمل زوجى
  - فوق طاقاته وأثر ذلك على عمله هو ..
- \* ماذا كان رأى الأطباء .الذين زرتهم ؟
  - تضاربت الآراء .. وتباينت التشخيصات ما بين
  - خلوى من أى مرض عضوى ، الى اتهامى بالاصابة
  - بأسوأ الأمراض ..
- \* وماذا كانت نتائج صور الأشعة والتحليلات المعملية ؟
  - لاشئ يجزم بوجود مرض معين ..
- \* هل تصدقين انك لاتعانين من أى مرض عضوى ؟
  - الآن وبعد عذاب ثلاث سنوات لايهمنى اذا كانت
  - الامى لأسباب عضوية أو لأسباب شيطانية .. كل
  - مايهمنى هو أن تتركنى هذه الآلام بعض الوقت
  - لاعود واحس بطعم الحياة .. ولأرحم من حوالى
  - الذين تعذبوا بالامى ..
- \* هل راودتك فكرة الخلاص من الحياة ؟
  - لا .. فأنا مؤمنة بالله ..
- \* هل تعتقدين أن هذه الحياة تستحق أن نحياها ؟

— بدون شك وخاصة اذا كانت خالية من الآلام التي  
أعانيها ..

\* هل تشعرين بالحزن دون أن يكون هناك سبب ذلك ؟  
— لاشيء يحزنني غير الآلى ..

\* هل تفقدين صبرك أحيانا وتشعرين باليأس ، وأنه  
لا أمل فى الشفاء ؟

— الأمل فى الشفاء موجود .. ولكن معنوياتى  
هابطة .. أقاوم هذا الهبوط ولكننى أشعر أنه  
ينتصر على فى معظم الأوقات ..

\* هل أنت مكتئبة .. ؟

— أنا تعيسة بالآلى ..

الآلام استمرت ثلاث سنوات ..

فى الرقبة والكف والذراع اليمنى ..

اضطراب فى النوم .. مسكنات .. منومات ..

فقدت عملها .. عانى زوجها وأطفالها .. الأبحاث

سلبية .. أى لا يوجد مرض عضوى .. الأطباء

وقفوا عاجزين عن معرفة السبب .. هل هو حاله

حسية .. ؟ أى مجرد احساس يمر فى المسارات

العصبية ويدرك فى مراكز الاحساس العليا ..

هذه السيدة تتألم لأنها مصابة باضطراب

وجدانى .. الاصابة فى الوجدان ، وليست فى

الجسم والأعصاب الحسية .. والاضطراب

الوجدانى اسمه الاكتئاب .. والاكتئاب اسم

لمرض .. مرض له أسباب وله أعراض ..

والأسباب كميائية .. نقص فى السيروتونين أو

الدوبامين أو النور أدرينالين في المخ .. يختفى  
الاكتئاب بالعقاقير التي ترفع نسبة هذه المواد الى  
معدلاتها الطبيعية .. أو يختفى بالجلسات  
الكهربائية ..

ومن أهم أعراض مرض الاكتئاب الشعور  
بالحزن والكابه واليأس وفقدان الاهتمام وعدم  
الاستمتاع بأى شئ مهما كان مثيرا .. يضطرب  
النوم .. يستيقظ في آخر الليل بحزن فظيع ..  
يتحسن نسبيا في نهاية اليوم .. أى أن الاكتئاب  
أسوأ صباحا .. يكره نفسه .. يشعر أنه أثم  
مخطيء وأنه يستحق العقاب بالمرض .. يشعر  
أنه قليل القيمة فقير في قدراته وامكانيته ، وأنه  
لايستحق ماوصل اليه من مكانة .. الحياة  
سوداء .. الحياة لامعنى لها .. الحياة لاتستحق  
أن نحياها .. وهنا ترواده أفكار الخلاص ..  
الخلاص الاختيارى من الحياة ..

هذه هى الأغراض النفسية للاكتئاب .. ولكن  
هناك نوعية أخرى من الأعراض تسمى الأعراض  
الفسولوجيه : فقدان الشهية للطعام .. فقدان  
الوزن .. فقدان الرغبة الجنسية .. اضطرابات  
الدورة الشهرية .. وأيضاً آلام .. آلام فى أى  
مكان فى الجسم .. ألم غير محدد أو محدد  
وقاطع .. ألم لايسطيع أن يصفه أو أن يشير الى  
موضوعه .. أو ألم يستطيع أن يشير الى مكانه  
بطرف أصبعه ويصفه بدقة .. فالألم أحد

الأعراض المعروفة في مرض الاكتئاب .. ولا توجد  
مشكله في معرفة أن هذا الألم نتيجة لهذا الاكتئاب  
مادامت هناك أعراض أخرى وقوية للاكتئاب ..

ولكن المشكلة حينما يأتي الألم كعرض وحيد  
وأوحد للاكتئاب دون وجود أعراض الحزن  
والكابه .. ودون وجود أعراض فسيولوجية  
أخرى .. المشكلة حين يلبس الاكتئاب بكل أهواله  
قناع الألم .. المشكلة حين يتركز الاكتئاب بكل  
أهواله في مكان معين من الجسم الضعيف للإنسان  
فيصرخ بالآلام .. وبذلك يستحيل التشخيص في  
البداية .. فليس من السهل على طبيب - تمرس  
لكي يشخص أمراض الجسد - أن يشخص اكتئابا  
لوجود الألم فقط ، بل هو لايجرؤ على ذلك كما  
لايجرؤ أن يقول للمريض أن الألم معناه أنك  
مصاب بالاكتئاب وأن جسدك سليم ..

فهي إذن مشكلة ذات أبعاد متعددة ..

مشكلة الطبيب

ومشكلة المريض ..

ومشكلة المجتمع ..

فالمريض يذهب الى طبيب باطنى تخصص في  
الأمراض العضوية .. والمريض لايشكو الا من  
ألم .. له مائه سبب .. والسبب الذى يحمل رقم  
مائة هو الاكتئاب أو أى حاله نفسيه .. إذن هناك  
٩٩ سببا عضويا يجب استبعادها خاصة أن  
المريض لايعانى من أى أعراض اكتئابية ..

والطبيب نفسه غير متمرس في اكتشاف الأعراض  
النفسية الواضحة والبسيطة على حد سواء ..  
.. اذن لابد من رحلة الأبحاث : الأشعة  
العادية وبالألوان وبالكومبيوتر والفحوصات  
المعملية ..

وفي منتصف الطريق يياس المريض من طبيبه  
أو يمله أو يكتشف حيرته أو يشك في كفاءته أو  
حتى يكرهه .. فيتركه إلى آخر وإلى ثالث  
ورابع .. وكل طبيب يبدأ من جديد لشكه في أن  
زملاءه الذين سبقوه ربما قد أخطأوا أو تهانوا ..  
حتى يأتي الدور على طبيب استطاع وبمساعدة  
الأطباء الذين سبقوه أن يستبعد ال ٩٩ سببا ..  
ولم يبق إلا أن يخبر المريض بالاكشاف الهام وهو  
أن هذه الآلام سببها الاكتئاب وان عليه أن يتجه  
إلى العيادة النفسية ..

وهنا تبدأ المشكلة مع المريض .. إلى أي مدى سيقتنع  
ويوافق على هذا الرأي .. وهو معه حق ومعذور .. فهو  
لا يعاني من أي متاعب نفسية .. هو فقط يعاني من الألم  
وإذا كان هناك اكتئاب فهو بسبب الألم .. وفي أحيان ،  
ليست قليلة ، يرفض الذهاب للعيادة النفسية ..  
ويساعده في موقفه هذا المجتمع .. أي الأسرة والأصدقاء ..  
فهم يقبلونه بالآمه ويتعاطفون مع معاناته ويعانون معه  
ولكنهم لا يقبلونه مكتئبا .. فلغة الجسد مقبولة ومعترف

بها .. ومن حق أى إنسان أن يعاني بجسده .. ولكن لغة النفس مرفوضة وغير مفهومة ، وكأنه ليس من حقه أن يمرض نفسيا وأن يقول أنه مكتئب .. ولعل هذا أحد الأسباب فى ظهور الاكتئاب المقنع .. اكتئاب يتوارى خلف جسده يعبر عنه المريض ..

لماذا ؟ لماذا موقف المجتمع ؟ ..

— ربما لأن الناس خبروا الألم الجسدى وعرفوه ومن السهل عليهم أن يعيشوا مع مريض يتالم بجسده وبذلك يجبرون مريض النفس أن يعبر بجسده .  
— ربما لأن مريض النفس يثير فى من حوله الاحساس بالذنب وانهم مسئولون عن معاناته النفسية .. اما امراض الجسد فلها اسبابها العضوية ..

ولذلك فرحلة مريض الاكتئاب المقنع رحلة طويلة وشاقة .. رحلة مجهولة النهاية .. قد تستمر شهورا أو سنين .. ولاشئ غير الألم ..

## تشخيص الاكتئاب المقنع ..

الأمر بهذه الصورة ظلما بينا وقع بمريض  
الاكتئاب المقنع .. فهو يعاني من مرض معروفة  
اسبابه والشفاء منه سهل ولكن اعراض المرض  
تتخفى فيصعب تشخيصه ويظل المريض يعاني  
دون أن يعرف سببا لمعاناته ..

حقيقة أن التشخيص صعب ، ولكنه ليس  
مستحيلا .. انه يحتاج الى عين فاحصة مدقة  
واحساس ذكى واع يستطيع أن يتفد الى اعماق  
المريض ويلامسها ويحسها ويشتم منها رائحة  
الاكتئاب ..

تشخيص الاكتئاب المقنع يحتاج الى غواص  
يجيد فن الغوص في الأعماق وليس صائد أسماك  
بسيط يمتطي مركبا شراعيًا ويفرد شبابه منتظرا أن  
يقفز السمك داخلها دون أن يبذل هو أى جهد ..

ومن يجلس في المركب الشراعى لا يرى الاسطح  
الماء الأزرق الهادى ولا يشعر الا بمداعبات الماء  
لمركبه الذى يستجيب متهاديا اثناء حركته  
البطيئة .. اما من يغوص في الأعماق فهو يمرق  
كالسيف تقوده عيونه الحادة التى تبحث عن شىء  
معين .. أى أن هناك هدفا .. وتلك العيون الحادة  
المدرية والمهياة ترى بسهولة الشىء الذى ذهبت  
لتبحث عنه ..

هذا معناه أن الطبيب يجب أن يكون واعيا من  
البداية لهدفه .. وأن يتحرك بشكل ايجابي لبحث  
عن الاكتئاب في مريض الألم المزمن .. ولن يعدم  
أعراضا ، ولو بسيطة ، تؤكد له التشخيص مثل :  
— الآلام التي تزداد أكثر صباحا وتقل نسبيا  
مساء ..

— ملامح الوجه التي ليس بالضرورة أن تعكس حزنا  
ولكن يكفي أنها لاتعكس أى سعادة ..  
— الصوت الخالى من أى حماس والذى يمض على وتيرة  
واحدة ..

— العيون التي ليس بالضرورة أن تكون ذابلة أو  
منطفئة أو حزينة ولكن يكفي أنها لاتلمع بأى  
معنى ..

— حركة الجسم أثناء المشى أو الكلام أو العمل التي  
ليس بالضرورة أن تكون مثقلة بالهموم وبطيئة  
بفعل التعاسة ولكن يكفي أنها غير نشطة ..  
— محتوى حديثه الذى ليس بالضروره أن يكون  
متشائما وسوداويا ولكن يكفي أنه خال من الروح  
المتفائلة ..

— قد يبتسم ولكن الملاحظة الدقيقة سوف تكتشف أن  
أبتسامته تجهض بسرعة وبشكل مفاجيء ..  
— قد يقهقه ولكن الأذن المدربة والحساسة سوف  
تكتشف أن صوت ضحكته يبدأ من عند الحنجرة  
وليس من أسفل من عند منطقة القلب .. وباللغة  
البسيطة يقولون عنها أنها ضحكة بلا روح ..

— ومن يفتح عينيه وأذنيه أكثر يكتشف أنه أمام  
ممثّل ٠٠ ممثّل يبتسم ويضحك ويتحرك ولكن بدون  
مشاعر حقيقية تحركه من الداخل ٠٠

— عواطفه تجاه المحيطين قد يطرأ عليها تغيير  
لا يكتشفه هو نفسه الا حين توجه له سؤالاً بهذا  
المعنى وتصر على الحصول على اجابه دقيقة ٠٠  
فيفكر ٠٠ ثم يقول : فعلا مشاعري نحو .....  
أصابها بعض الفتور ٠٠ وسرعان ما يتدارك نفسه  
ويقول : ولكن هذا أمر طبيعي وعادى ٠٠

— اذا كان أنيقاً ولامعاً دائماً فان مستواه ينخفض  
درجه أو درجتين ٠٠ وقد يفسر ذلك بسبب الألم ٠٠  
— واذا كان مهتماً بسياسة أو بفن أو برياضة فان  
اهتماماته لا تتوقف ولكن درجة حرارتها تنخفض  
درجة أو درجتين ٠٠

— الوظائف البيولوجية التي تمثل بعض الرغبات أو  
الغرائز الأولية كالطعام والجنس لا يطرأ عليها  
تغيرات عكسية ولكنها تتأثر كمياً بشكل طفيف ٠٠  
واذا أصابها تغيير كبير فانه يفسر ذلك بالألم الذى  
يمنعه من الاستمتاع بأى من ملذات الحياة ٠٠  
— واى أعراض أخرى تظهر فانها يرجعها للألم ٠٠  
ولكنه أبداً لا يرجعها الى الاكتئاب ٠٠

هؤلاء المرضى يقبلون العلاج النفسى فى النهاية لانه  
لم يعد أمامهم طريق آخر ٠٠ انها المحطة الأخيرة ٠٠  
وقبلها مباشرة فانهم فى الغالب كانوا قد انتهوا من زيارة  
الشيوخ والقساوسة والعرافين دون فائدة ، ترجى ٠٠

ولهذا فانهم يقبلون على مضض وبنصف اقتناع فكرة  
العلاج النفسى ..

والعلاج عن طريق مضادات الاكتئاب التى تعيد  
التوازن للهرمونات العصبية فى خلال شهر من  
تعاطيها .. واذا شفى الاكتئاب زالت الآلام . واذا عاد  
مره اخرى عادت الآلام ..

ومضادات الاكتئاب ذاتها تعالج الألم ..  
كيف .. ؟

المسارات الهابطة المتضمنة للشعور بالألم هى  
"سيروتونيرجيه" وبعض أنواع الاكتئاب تحدث بسبب  
نقص هذا " السيروتونين" فهل حينما ينقص  
السيروتونين" يحدث الاكتئاب ويحدث معه الألم ..  
ولذلك فان مضادات الاكتئاب حين ترفع نسبة  
السيروتونين" فان ذلك فى حد ذاته كفىل بإزالة الألم  
بالإضافة الى انتعاش الحالة المزاجيه فيسقط نهائيا قناع  
الألم ..

ولذلك فانه عند هذه المرحلة يهمننا التأكيد على  
العلاقة بين انخفاض "السيروتونين" والشعور بالألم  
وحدوث الاكتئاب .. ويهمننا أيضا التأكيد على دور  
مضادات الاكتئاب وخاصة المركبات الحلقية الثلاثية  
والرباعية مثل "التوفوانيل" و"التربتيزول" و"  
اللوديوميل" و"الأنفرانيل" فى علاج الألم .. أى  
كمسكنات للألم بالإضافة الى دورها كمضادات  
للاكتئاب .. هى مضادة للتقلصات التى تصيب الأحشاء  
وفى النهاية فانها مهدئه ..

وتلخيصا فان لمضادات الاكتئاب أربع وظائف :

أ - مسكنة للألم .

ب - مضادة للتقلصات

ج - مهدئة .

د - مضادة للاكتئاب . .

وإذا فشلت مضادات الاكتئاب فاننا نلجأ الى العلاج بالكهرباء . . وهو علاج فعال وليس له أى أضرار أو مضاعفات . . ومريض الاكتئاب يفضلون العلاج بالكهرباء عن العلاج بالعقاقير لأنها أضمن وأسرع .

وأشهر الآلام المصاحبة للاكتئاب آلام الحوض عند المرأة وازدياد آلام الدورة الشهرية قبلها بأسبوع أو أثناءها . . والتشخيص الخاطئ قد ينتج عنه استئصال الرحم بالجراحة أو استئصال الزائدة الدودية أو أى جزء قابل للإزالة ويشك أنه وراء هذه الآلام . .

ووصف الألم عادة ما يكون غامضا . . ولكن أشهر وصف لألم الاكتئاب هو أنه كالسكين أو الحريق . .

والآلام الوجه أكثر انتشارا فى النساء اللائى يصبين باكتئاب سن اليأس . . وهى من أقسى وأشد الآلام التى لايعرف الطب لها سببا عضويا . . والافتناع الآن أنها تحدث فى حالات الاكتئاب كأحد الأعراض أو كعرض وحيد فى حالات الاكتئاب المقنع . .

٠٠ ولكن الألم في مرض الاكتئاب يأتي في أي شكل ٠٠ وفي أي مكان ٠٠ ويظل شهورا أو سنين ٠٠ يظهر الألم على السطح ويسقط الاكتئاب في قاع البحر ويحتاج حينئذ إلى غواص مدرب على البحث عن الكنوز المفقودة .

## الألم النفسى والاكتئاب

واذا كان الاكتئاب يسبب ألما جسدياً فإنه يسبب  
ألماً من نوع آخر غير محددة المكان - من الصعب  
وصفها - تعرف بالآلام النفسية . . ومعلوماتنا الطبية  
عن هذه النوعية من الآلام مصدرها المريض . . أى أن  
العلوم الطبية لم تتمكن من تتبع مسار الألم النفسى مثلما  
تتبع مسار الألم الجسدى ، فعرفنا أن هناك نهايات  
عصبية فى الجلد ، وهناك أعضاء خاصة لاستقبال  
التنبهات والمؤثرات فى العضلات والأوتار والمفاصل  
والعظام . . وأنها تنقل احساس الألم عبر مسارات  
حسية فى الحبل الشوكى الى الثيلاموس فى المخ . .

. . والمريض يؤكد أن الألم النفسى هو ألم فعلى ،  
أى أنه لا يستعير كلمة "ألم" ليصف بها حاله نفسيه  
معينه بل هو ألم يشبه الألم الذى قد يشعر به على سطح  
جلده . .

هل هذا الألم يحدث بسبب نقص السيروتونين  
أيضاً . . ؟

هل للنفس نهايات عصبية أو مستقبلات منتشرة فى  
أماكن معينه بالجسم نجهلها وهى التى تستقبل هذا  
الألم . . ؟

وما هو المثير الذى يثير أوجع هذه النهايات أو  
المستقبلات . . ؟

هل التعاسة المكثفة يكون لها تأثير المادة الكاوية ؟ هل

الحرز الشدرد يشعل النار فى هذه النهايات ؟ هل اللىأس  
المطبق يسبب وخرأ لهذه النهايات ؟ ماهو المثير ؟  
هل هو مشاعر الاكتئاب حين تزداد حده وتكثيفا ؟

.. أى عند مرحلة معينة من الاحساس باللىأس  
والتعاسة والحرز تبدأ تلك الآلام النفسية ..

والمريض الذى يشعر بالألم النفسى يكون سلوكه مثل  
سلوك المريض الذى يشعر بألم فى جسده .. كلاهما  
يشعر بالقلق والتوتر وعدم القدرة على الاستقرار والبحث  
بدون هدف عن شىء يخفف هذه الآلام وأحياناً الاستغاثة  
والصراخ ..

ولكن المريض الذى يعانى من الألم النفسى مأساته  
أفدح .. بينما مريض الألم الجسدى يستطيع أن يشير  
إلى مكان ألمه فإن مريض الألم النفسى لا يجد مكاناً يشير  
إليه .. ولذلك فهو فى معظم الأحوال يشير إلى السماء .

## الألم والقلق النفسي ..

❖ العذاب دائما مركب .. فالعذاب يلد عذابا ..  
فتتكون عدة طبقات من العذاب .. والسلسلة لاتلف مرة  
واحدة حول عنق الانسان وانما تلف عدة مرات ..  
والنار حين تلسع جلد انسان فانها لاتلتهم طبقة واحدة  
فقط .. هذا مستحيل .. وانما تنال من عدة طبقات ..  
ولكننا لانرى الا آثار الحريق على الجلد فليس لعيوننا  
القدرة على تمييز طبقات الجلد مثلما لانستطيع ان نرى  
الاسماء واحدة ..

يصاب الانسان بالقلق .. فتتوتر عضلات  
الصدر .. فيشعر بألم في منطقة القلب .. ولايكفى  
الانسان عذاب القلق وعذاب الألم ولكن العذاب يتضاعف  
فيخاف على قلبه ويعتقد انه مصاب او انه معرض  
للإصابة بأزمة قلبية .. فيقلق .. فيتضاعف قلق  
البداية .. أى يتضاعف عذابه .. طبقة فوق طبقة ..  
وحلقة حول حلقة ..

القلق يسبب ألما ويسبب خوفا .. والخوف يزيد  
من القلق فيزداد الألم حدة فيزداد الخوف .. دائرة من  
نار تحاصر الانسان تعذبه بالقلق والألم والخوف ..  
والنار دائما متجددة لان القلق موجود وكلما احترق  
الجلد نبت جلد جديد ليحترق من جديد .. هذا هو حال  
مريض القلق النفسى .. وهو أكثر الأمراض النفسية  
شيوعا .. حوالى ٢٠ ٪ من البشر عانوا وسيعانون من

القلق في فترة مامن حياتهم ٠٠ وأقصد هنا القلق كمرض وليس القلق الذي نشعر به جميعا في المواقف الحرجة والأزمات .

انه قلق تصاحبه اعراض نفسية مثل الخوف والتوقع السيئ والتحفز دون أن يكون هناك سبب أو مصدر مع سهولة الاستثارة ٠٠ العصبية والنفرة وعدم الاستقرار الحركي مع الأرق ٠٠ وتصاحبه أيضا اعراض فسيولوجية نتيجة للنشاط المضطرب للجهاز العصبي اللاإرادي ( السيمبتاوي والباراسيمبتاوي ) ٠٠ ولا يوجد عضو في جسم الانسان الا ويتأثر بحالة القلق ٠٠ فالقلب تزداد ضرباته وقد لا تنتظم ويرتفع ضغط الدم ٠٠ كما يضطرب الهضم ويحدث الغثيان أو القيء وربما الاسهال وآلام البطن ٠٠ ويضطرب الجنس وتزداد عدد مرات التبول ويضيق التنفس ٠٠٠ الى آخر قائمة طويلة من الأغراض الجسدية ٠٠ ومن أبرزها الألم ٠٠ والآلم يحدث بسبب توتر العضلات ٠٠ وأسوأها الآلام التي تصيب منطقة الصدر ٠٠ وتحدث في ٩٠ ٪ من حالات القلق النفسي ٠٠ ومعظم هؤلاء المرضى يشعرون بالآلم في منطقة القلب بالذات ٠٠ وهنا تبدأ المأساة الكبرى فيظن بقلبة السوء ٠٠ وتبدأ رحلة معاناة وعذاب لدى أطباء القلب ٠٠ والتوتر العضلي يصيب الرأس أيضا فيحدث الصداع بشتى أشكاله في ٥٠ ٪ من الحالات وهنا يظن أن أوراما أصابت مخه ٠٠ وتبدأ رحلة معاناة مع أطباء الأعصاب ٠٠



والألم قد يصيب أى منطقة فى الجسم ..  
البطن .. الرقبة .. الذراعين .. الساقين .. منطقة  
الحوض .. أى مكان .. والسبب توتر العضلات  
وتقلص الأحشاء الداخلية ..

وتأتى الآلام لينشغل المريض عن قلقه الأساسى ..  
ينشغل بجسمه وبأوهام الأمراض الخطيرة التى يتصور  
أنها حلت به ..

واستمرار القلق يسبب فعلا أمراضا عضوية ..  
وتصبح الآلام صادرة عن إصابة فى الجسد وليس مجرد  
توترات وتقلصات .. القلق قد يسبب قرحة المعدة  
والإثنى عشر والمصران والذبحة الصدرية .. وأمراضا  
أخرى تعرف باسم الأمراض السيکوسوماتية " أى  
الأمراض النفسجسمية ..

والعلاج الوحيد لهذه الآلام الاسترخاء .. أى  
نزىل توتر العضلات . المسكنات لاتجدى ولكن المهدئات  
تزىل القلق وتؤدى الى استرخاء العضلات .. وهناك  
علاج نفسى عن طريق الاسترخاء وفيه يتعلم المريض  
كيف يستجلب الاسترخاء لعضلاته ..

واذا كان هناك انسان يعانى من حالة عضوية  
تسبب ألما بسيطا وأصيب هذا الانسان بالقلق .. فان  
هذا القلق يزد من شدة وحدة هذا الألم .. أى أن القلق  
بما يصاحبه من تغيرات فسيولوجيه وكميائية يضاعف  
الآلام العضوية .. وأحيانا يتعرض الانسان لحاله  
عضوية طارئه .. حادثه فى الطريق .. زجاجة أحدثت  
جرحا قاطعا فى يده .. الموقف .. والدماء .. والناس :

كل هذا يؤدي الى حالة من الهلع .. أى القلق الحاد ..  
وذلك يؤدي بدوره الى آلام حادة أو يضاعف آلاما بسيطة  
موجودة ..

يبدأ عذاب الانسان بنقطة .. أى بداية بسيطة أو  
شيء بسيط .. ثم يتحول الى جبل .. نقطة بسيطة فى  
لحظة عابره لسبب بسيط ولكنها تثبت كنواه تبني  
عليها طبقات وطبقات مثل شرنقه دودة القز ..

\* فجأة شعر بدوخة وتصيب منه العرق البارد مع  
صعوبه فى التنفس .. ربما لأنه استمر فى العمل حتى  
وقت متأخر ولم يتناول طعاما وكانت درجة حرارة الجو  
عالية .. طاربه زملاؤه الى المستشفى ووضع تحت  
الملاحظة ليلة كاملة أكدوا له بعدها سلامته التامة ..  
ولكنه خرج من المستشفى واضعا يده على قلبه فالآلم  
لايبارحه كما لا تبارحه فكره أنه على وشك الإصابة بالذبحة  
الصدرية ان لم تكن قد حدثت فعلا .. قلق وآلم  
لا ينتهيان ..

\* كما لمعتاد ذهبت الى مدرسه ابنتها الطفلة بعد  
انتهاء اليوم الدراسى فلم تجدها .. داهمتها فى لحظه كل  
التصورات الفظيعة عن اختطاف ابنتها والاعتداء عليها  
أوقتلها ... صعدت الدماء الى رأسها فكاد أن ينفجر ..  
فجأة وجدت طفلتها أمامها .. ولكنها خرجت من المدرسة  
واضعة يدها على رأسها .. ومن وقتها والصداع لا يتركها  
لحظة .. والأسوء اعتقاد شبه راسخ لديها أنها مصابة  
بورم فى المخ ..

\* حار المهرة من أطباء الأسنان في تشخيص حالتها .. أسنانها سليمة ولكنها تعاني ألما مبرحة أثرت فعلا على صحتها العامة لقلة طعامها وقلة نومها .. وكما ألتها الآلام فجأة انتهت أيضا فجاء بعد أن استمرت عاما كاملا .. ولعلها هي نفسها لم تلحظ أن آلامها اختفت بعد أن ظهرت براءة زوجها من تهمة تمس سمعته ومركزه الأدبي الكبير .. ولعلها أيضا لم تربط هذه الآلام وتلك الآلام البسيطة التي كانت تصيب أسنانها كل شهر لعدة أيام قبل موعد الطمث ..

القلق يسبب ألما .. والألم يسبب قلقا .. وهل يفهم المريض هذا ؟

أوهل يعرف ماهي نقطة البداية .. فيقول مثلا :

أنا قلق بسبب الألم ..

أو يقول : أنا أتألم بسبب قلقي ..

والى أين يتجه ؟ الى طبيب الأسنان أم الى الطبيب

النفسي .. ؟

من يستطيع أن يمسك بيده ليضعه على نقطة

البداية السليمة .. ؟

ولكن هكذا الانسان خلاف كل المخلوقات .. عذابه

مركب .. يبدأ بنقطه ويتحول الى جبل .. وكما تغزل

دودة القز شرنقتها حول نفسها ، فإن الانسان يمسك

بسلسلة العذاب ويجعلها تلف عدة مرات حول عنقه ..

## الألم والهستيريا ..

\* غريبه تلك الأحوال النفسية التي تسيطر على الجسم سيطرة تامة وتتحكم في حركاته واحساساته بل- وكل وظائفه وكل أجهزته .. وتقريبا لا يوجد مرض نفسي أو عقلي الا وله التأثير المباشر وغير المباشر على الجسم وأجهزته .. أى لا توجد حالة نفسية خالصة وانما لابد أن يصاحبها أعراض جسدية .. بل أن أمراضا نفسية وعقلية لاتأتى أحيانا الا فى صورة جسدية كاملة ..

.. ومن أغرب الحالات الهستيريا ..

وهى نوعان .. أحد هذين النوعين يسمى " الهستيريا التحولية " بمعنى أن الحالة النفسية تتحول وتتحور وتأخذ شكل عرض جسمى .. كالشلل والعمى والصمم وفقدان النطق والقيء واحتباس البول .. الخ .. ومن الحالات التي تثير دهشنى أنا شخصا حالات فقدان الاحساس وخاصة الاحساس بالألم .. ولعل هذه الحالة بالذات هى جعلتنى أجد طريقى الى الاعتراف بوجود ما يسمى بالاشعور أو العقل الباطن ومحاولة فهمه وإدراك مدى تأثيره وسلطانه المطلق على الانسان سواء فى حالة الصحة أو المرض ..

ولنتصور الآتى ، وهو صعب تصوره :

— دبوسا كاملا يوضع فى جلد هذا الانسان ولا يتحرك له جفن .

— سيجارة نجعل نهايتها المشتعلة تلامس جلد هذا الانسان ولا يهتز لتلك النار التي تحرق فى جلده .

أين النهايات العصبية ؟ أين مسارات الاحساس ؟ ..  
أين الثلاموس ؟ أين قشره المخ .. ؟ كل ذلك أصبح  
لاوجود له .. هناك حالة نفسية سيطرت سيطرة كاملة  
على كل هذه الأجزاء العصبية ومنعت الاحساس  
بالألم .. ومن هنا نستطيع أن نعلن عن حقيقة هامة هي  
قلب الحقيقة : وهو أن الجسم بكل أجهزته يخضع  
خضوعا كاملا للحالة النفسية للإنسان .. وأن الجهاز  
النفسى من تفكير ووجدان يتحكم فى النشاطات  
الفسيولوجية للجسم ابتداء من الجلد الى القلب  
والأعصاب .

هكذا الإنسان .. حالة مزاجية معينة .. موقف  
فكرى .. مبدأ .. عقيدة .. وجهة نظر .. فلسفة ..  
وما الجسم الا آلة تحس وتتحرك وتعمل فى خدمة المزاج  
والفكر .. ولذا فمن المنطقى أن يكون للمزاج والفكر  
السيطرة على الآلة .. والمزاج والفكر ماهما الاتفاعلات  
كميائية ينتج عنها نشاط فسيولوجى خاص يؤثر فى  
النشاطات الفسيولوجية الأخرى ..

ولذلك ففى حالة نفسية معينة يفقد الإنسان  
الاحساس .. يصير الإنسان - مؤقتا - بلا جهاز حسى  
يتلقى ويشعر بالألم والحرارة والبرودة والتلامس ..  
لماذا .. ؟

لابد أن هناك معنى يمنع الجسم من الاحساس ..  
تماما مثل المعنى الذى يجعله يشعر بالألم بالرغم من أنه  
لايوجد مصدر لهذا الألم أى لا يوجد مثير ينبه النهايات  
العصبية ..

فقدان الاحساس أو الاحساس بالألم : لغة خاصة  
للجسد يعبر بها عن حالة نفسية معينة .. عن  
موقف .. عن حالة مزاجية معينة .. عن رغبة .. عن  
مشاعر مكبوتة في اللاشعور ..

المريض نفسه لايعرف شيئا عن ذلك كله وربما  
لايريد أن يعرف لأن في المعرفة مواجهة .. مع النفس  
ومع الآخرين ..

والطبيب اذا ظل في مركبه الشراعى لاينظر الا الى  
سطح الماء فانه لن يرى ولن يعرف شيئا .. ان الأمر  
يتطلب رحلة غوص الى اللاشعور لنفهم الميكانيزمات التي  
أظهرت هذه الحالة التحولية وجعلت هذا الانسان يفقد  
الاحساس بالألم او جعلته يشعر بهذه الآلام الشديدة ..  
.. فالاحساس بالألم قد يكون عرضا هستيريا  
لاشعوريا ..

والألم قد يأتى فى أى مكان .. وبأى شكل ..  
ويكون مبالغا فيه .. فهذه هى طبيعة الشخصية  
الهستيرية التى تبالغ فى كل شىء .. والمبالغة أيضا  
لجذب الانتباه .. فهذا الألم الهستيرى يؤدى وظيفة  
هامة .. وظيفة اعلانية .. أن يanas أنا أتألم .. أنا  
أعانى .. أنا أتعذب .. أنا أقطع .. لا يوجد من يتألم  
فى العالم مثلى .. ألامى فظيعة وشديدة .. وأنتم  
السبب فى بعض معاناتى .. فأرحمونى .. اعفونى من  
هذه المسئوليات .. ألا ترون حالى .. ابعادوا عني  
بمشاكلكم .. لاتحملونى مالا أستطيع .. لاداعى لأن  
تنتقدونى .. أنتم مسئولون عن الصراعات التى  
أعانيها .. أنتم الذين وضعتونى فى هذا الموقف

الصعب .. فى هذا الطريق المسدود ..

وأنا الآن أقالم .. فلا بد أننى أعانى من مرض فى  
جسمى .. معظم الأطباء يجمعون أنه روماتزم ..  
آخرون يؤكدون أن الكلى مصابة .. والبعض يصر على أن  
المرارة هى مصدر الآلام .. وأنا حائر بينهم .. لأحد  
اهتدى الى سر آلامى .. اقطعوا جزءا من جسمى  
وارحمونى من هذا الألم ..

ماذا يريد هذا المريض أن يقول :

بعقله الواعى هو يشكو من الألم الذى يعذبه ويقطعه  
ولا يوجد تظير له فى العالم ويريد من الناس أن ترحمه  
بسبب آلامه .. ولكن هذه هى لغة الجسد .. لغة العقل  
الواعى .. اللغة المباشرة .. ولكن هناك لسانا آخر غير  
مسموح له أن ينطق .. كلماته غير منطوقة وغير  
مسموعة .. لأنه مدفون .. هنالك طبقات كثيفة تحيط  
به لتمنع صوته - اذا حاول أن يتكلم - من الوصول ..  
أنه لسان العقل الباطن .. وما هو العقل الباطن ؟

أنه يحتوى على الأشياء التى لانستطيع أن نواجه  
أنفسنا بها .. فكما أن للانسان مشكلة مع الآخرين ، فإن  
له مشكلة أيضا مع نفسه .. هناك صراعات يعانىها  
يتسبب فيها الآخرون . وهناك صراعات أخرى يعانىها  
يتسبب فيها هو مع نفسه .. وعبارة " هو مع نفسه "  
تعنى الشجار بين أجزاء نفسه .. بين رغباته وبين  
ضميره .. والشئ المرفوض ضميريا دينيا اجتماعيا  
اخلاقيا فإنه لايموت ولكنه يكبت فى اللاشعور .. ويظل  
هناك حيا يؤرق ويلج فى الخروج من الأسر ..

والهروب من الصراع يكون عن طريق الألم .. به  
يهرب الانسان من مشاكلة مع نفسه ويهرب أيضا من  
مشاكلة مع الآخرين .. يصبح الألم هو بؤرة  
الاهتمام .. شغلة الشاغل .. وليكن أيضا ألمه هو شغل  
الآخرين .. وليكن هذا الألم هو الذى يحدد علاقته بهم  
وعلاقتهم به .. يصبح الألم بينه وبين الناس .. وبينه  
وبين نفسه .. وإذا أراد الآخرون أن يتعاملوا معه فليكن  
ذلك على أساس أنه يتألم .. وهو ألم مزمن .. وقاس ..  
وآلمه أصبح جزءا منه .. فألمه مثل اسمه .. وسيظل  
الأمر كذلك حتى يحل الصراع .. فالألم بديل  
الصراع ..

■ الشقة ثلاث حجرات . والأولاد عددهم أربعة ..  
طلقت أخته ولا مكان تلجأ اليه الابيته .. فأصبحت  
الشقة أكثر اختناقا ولا مفر من احتكاك الأجساد حين  
العبور من مكان لآخر .. وهذا أدى الى احتكاك الألسنة  
وخاصة أن الأخت المطلقة سليطة اللسان .. انحاز  
لاخته بشكل صريح وأعلنها صراحة أن البيت بيتها  
والذى لا يعجبه يرحل من البيت .. ومن أجل الأربعة  
وأصغرهم فى الثانية قبلت صاغره وابتلعت حنقها الذى  
جعلها فى كل ليلة تتلوى ألما من بطنها شهورا طويلة  
امتدت الى عامين .. كان الألم لا يزورها الا ليلا حين يبدأ  
هو فى النوم بعد عناء يوم عمل طويل .. استمر الألم  
عامين واستمر عدم نومه هو أيضا عامين وكان نصف  
دخله يبتلعه الاطباء والضيادله .. وفجأة اختفى  
الألم .. وكان توقيت توقفه يتفق مع يوم زفاف شقيقته  
ومغادرتها البيت ..

■ تزوجا في السنة النهائية من الجامعة .. تخرجت بتفوق وعينت معيدة أما هو لتواضع تقديره اشتغل بالحكومة وسلك السلم الوظيفي المعتاد .. وفي خلال ستة أعوام حصلت هي على الدكتوراه وأصبحت مدرسة بالجامعة أما هو فقد كان يتعثر من درجة الى أخرى .. وبعد الانتهاء من أفراح الدكتوراه بدأت ساقه اليسرى توعله .. وازداد الألم حتى أعجزه تماما عن الحركة .. رقد في الفراش ثمانية أشهر بالتمام والكمال .. ولظروفه الخاصة فقد تلقى عناية طبية مركزة تمثلت في اجراء الفحوصات الممكنة وغير الممكنة .. وبدأ الضمور يزحف الى ساقه لعدم الحركة .. وقرر الجراحون اجراء جراحة لاحتمال وجود انزلاق غضروفي فشلت الأشعة في اظهاره .. وعلى باب حجرة العمليات رفض .. وقرر السفر للخارج .. واستمع الطبيب الأجنبي للقصة بالتفصيل .. وهز رأسه باسى مصطنع .. وقال له : لدنيا علاج جديد وخطير .. حقنه واحده سأعطيكها لك في ظهرك وسوف تتحرك بدون ألم بعد ٢٠ دقيقة تماما .. واعطاه الحقنة الوهمية في ظهره وتحرك المريض فعلا بدون ألم بعد ٢٠ دقيقة بالضبط وبعد ثلاثة أشهر من رجوعه طلق زوجته .. اعتقد - ولاأجزم - أنه نفذ نصيحة طبيب نفسه أجنبي حول اليه عن طريق الجراح الذى شفاه بحقنه الظهر الوهميه ..

■ في خلال الثمانية عشر عاما - عمرى في الطب - لم أر سيده تتألم مثل هذه السيدة .. ألم شديد ينبعث من كل فقرة من عمودها الفقري .. وحين أردت أن أفحصها

ولست احدى الفقرات تضاعف الألم حتى كاد يغمى عليها .. ولذا فهي ترفض الجلوس في أى مكان خارج بيتها ولذا قلما تخرج إلا لطبيب فتقف منتصبه وقد أصبح جسدها مثل كتلة خشبية مستطيلة .. وحين زرتها في بيتها كانت تجلس وقد أحاطت بها عشرات "المخدات" تستند اليها وتنام عليها وهي جالسه .. وعلى منضدة بجانبها كل أصناف المسكنات التى تستعمل في مصر وفي الخارج .. فحصها تقريبا كل أطباء مصر وكل خير أجنبى زائر .. وحظيت بكل التشخيصات النادرة التى تصيب الافردا واحدا من بين كل مليون نسمة .. وكان لابد أن تسافر للخارج ولكن شدة الألم تمنعها .. ولا أدري لماذا شعرت منذ البداية أن هذه السيدة لاتعانى من أى مرض عضوى .. وأن ألمها ماهو الاهستيريا تحولية .. فى الطب النفسى أحيانا يعتمد الطبيب على احساس أو صوت غامض ينبعث من الداخل بغض النظر عن أى حقائق موضوعية .. هى سيدة جميلة وثرية فى الخامسة والعشرين .. جامعية . وزوجها فى مثل عمرها وسيم وجامعى ومثقف أيضا .. تزوجا بعد قصة حب طويلة وعنيفة والان لديها طفل فى الثالثة .. ألامها بدأت بعد انجابها بشهور قليلة ..

ولم يكن أمامى الا أن أعطيها حقنة تفريغ والتي تجعلها تنام ويظل اللاوعى مستيقظا مما يتيح لى أن أعرف مكوناته ..

وتكلمت وهى نائمة تحت تأثير الحقنة .. كان فقيرا ومن أسرة متواضعة ولكنها تحدث أهلها لتتزوج ..

أحبته لأنها كانا يتكلمان .. الحوار بينهما لم يكن ينقطع .. وتوقعت أن تكون أسعد انسانية معه .. وظل الحال كذلك في بداية الزواج .. لم يكن يكف عن الحديث معها .. كان يعلمها ويثقفها .. وبعد مجيء الطفل انقطع الحوار خف تدريجا حتى أصبح لايتبادلان إلا الكلام الضروري .. وأصبح دائم الغياب خارج المنزل متعللا بكثرة ارتباطاته في عمله وطموحه ورغبته في تحقيق مكانة وثروة .. وبالصدفة أطلعت على الحقيقة الجارحة التي أثرت في آلام ظهرها .. واكتشفت أنه يحب ولانها تعرف أخلاقياته وصلابته فانها أدركت أنها ليست نزوة وانما عاطفة حقيقية وهذا مازاد من جراحها وآلامها ..

كبرياؤها منعها من مفاتحته .. واحترامها له منعها من احراجة .. فكتمت مشاعر الغيره والغضب وعانت صراعا مريرا انتقل الى عظام ظهرها .. وتشبثت بالألم كمعين على الاستمرار في حياتها والا فالطلاق وضياع الحب والحبيب والأهل .. الألم بديل كل هذه البهدة .. ووقف زوجها بجوارها في أزمته .. ترك كل أعماله وتفرغ لرعايتها .. واعتقدت أنه نسي حبه الجديد .. وبذلك تحقق الهدف الثاني من آلامها .. بعد أن عرفت منها كل ذلك تحت تأثير الحقنة واجهتها وطلبت منها أن أصارح زوجها .. ولكنها رفضت بإصرار وهددت بالانتحار اذا أنا فعلت ذلك ..

وبعد شهر اتصلت بي تليفونيا وجاءت تشكرني وقد اختفت كل آلامها .. هكذا فجأة .. جاءها هاتف في

المنام وطلب منها زيارة ضريح أحد أولياء الله ففعلت ..  
وفي الليلة التالية جاءها الهاتف ومعه صاحب الضريح  
الذى زارته فمسح على ظهرها فاستيقظت وقد زال  
الألم .. قلت لها : لماذا تشكريننى وأنا لم أفعل لك  
شيئا .. ان الشكر يوجه الى ذلك الهاتف وصاحب  
الضريح ..

قالت : يكفى أنك جعلتنى أعرف سبب آلامى .. وعرفت  
ان آلامى ليست عضوية .. معرفة الحقيقة نور ..  
قلت : وهل تعتقدين أن ذلك قد أفاد .. فرمتنى بنظرة  
ذات معنى فهمتها على الفور وظلت صامتة ..  
فقلت : هذه المعرفة ربما سهلت زيارة الهاتف لك فى  
المنام ..

\* \* \*

■ الرجل متزن ووقور وعمره تعدى الأربعين بعام واحد  
ويشغل مركزا مرموقا وحالته المادية ميسورة .. الزوجة  
متوسطة الجمال ولكن شخصيتها بارزة وحاسمة من  
فيض ذكائها .. تصغره بعشر سنوات وزواجها تم منذ  
خمس سنوات .. ولا أولاد حتى الآن .. وكان عادلا بعد  
اكتشاف أنه سبب عدم الانجاب .. وعرض عليها  
الانفصال بعد أن تأكد أنه لا أمل فى شفائه .. ولكنها  
رفضت عن إقتناع وقتها لايمانها وحبها له ، فهو زوج  
ممتاز يحبها ويحترمها ويوفر لها الحياة الطيبة ..  
منذ عام بدأ الفتور يزحف على مشاعرها وكثرت  
خلافاتها وفى احدى ثوراتها طلبت الطلاق ثم عادت  
وسحبت طلبها واعتذرت .. ولكن الفتور لم يتبدل  
والمشاجرات لم تقل ، رغم صبره لخلقه الهادىء ولضعفه  
بسبب عدم قدرته على الانجاب ولكنه أصبح يعانى من



## عصبيتها وثوراتها المتكررة ..

وفي احدى ثوراتها عرض عليها بهدوء الطلاق ..  
وبدلاً من أن تجيبه أمسكت برأسها من شدة الألم ..  
ومنذ ذلك الوقت وذلك الألم لايفارقها .. تصفه فتقول :  
ليس ألماً .. وليس صداً .. ولكنه احساس بأن شيئاً  
يضغط على راسى .. وأحياناً أشعر أن هذا الضغط يأتى  
من الداخل وكأن مخى يضغط على عظام الجمجمة ..  
لاستطيع العمل أو التركيز أو التفكير فى أى شىء .. كلما  
تكلمت زاد الاحساس بالضغط ولهذا توقفت عن الحوار  
أو الحديث مع أى انسان ..

قلت لها بطريقه استفزازيه ولكنها من الممكن أن تكون  
ناجحة للحصول على استجابته سريعه : الطلاق هو  
العلاج لآلام رأسك ..

رمقنى بنظرة غاضبه داهشه .. وظلت صامته حتى  
غادرت الحجرة .. وتعمدت أنا أن اظل صامتا حتى  
تتكلم هى .. ولكنها مضت دون كلمة واحدة وتوقعت أن  
تكون هذه هى النهاية بينى وبينها ..

ولكنها عادت بعد شهر وطلبت موعداً وقابلتها .. قالت  
وكانها تستأنف حديثاً قطع منذ لحظات : واذا كنت  
أرفض الطلاق الا يوجد علاج آخر .. قلت : أعرف أنك  
تحبين زوجك ولاستطيعين الاستغناء عنه ولكنك  
تحتاجين أيضاً لطفل ..

قالت : ألا يفيدنى التبني ..

قلت : فى خبرتى بعض الحالات نجحت والبعض الآخر لم  
يتحقق له النجاح الكامل ..

قالت وهى تهم بالانصراف : سأجرب فربما أكون من الناجحين ..

■ يصف آلام ظهره من أسفل كمسمار غرس بطوله فشمّل الألم المسافة من ظهره الى بطنه .. وكان قد حول الى من طبيب عظام ..

قلت له : ان تقرير طبيب العظام والأشعة تؤكد أنه ليس بك مرض عضوى يفسر آلام ظهره .. إذن لم يبق أمامنا الى الحالة النفسية كسبب للألم ..

قال مازحا وربما ساخرا : أستطيع أن أتصور ذلك لو أن عقلى كان موضعه أسفل ظهري ..

قلت له : وهذه هى الحقيقة .. ان عقلك يوجد حيث توجد مشكلتك .. فاجابته اجابتي .. وفهم مغزاها ولو أنه حاول أن يبدى عدم فهمه فقال : ان عقلى فعلا مشغول بهذا الألم ..

قلت : بل أقصد العكس ، وهو أن عقلك هو سبب آلام ظهره .. قال : لأفهم ماتقصد ..

قلت : ان لديك مشكلة فى هذه المنطقة من جسمك .. ولكنك لاتريد أن تواجهها .. وفى نفس الوقت لايمكن تجاهلها .. والآخرى ، وأعنى بهم زوجتك ، لن يدعوك تتجاهلها .. ولذلك سيطر عقلك على هذه المنطقة وأرسل لها الألم ليغطى على المشكلة الرئيسية فيصبح الألم هو قضيتك الأولى ، وتنشغل زوجتك بهذا الألم متناسية المشكلة الاساسية .. قال بدهشه : كيف عرفت اننى أعانى من الضعف الجنسى ..

قلت : لان آلام الظهر من أسفل تظهر مع الضعف الجنسي  
في ١٠٠ ٪ من الحالات ..  
قال : المهم ان تسكن لي ، مبدئيا ، آلامى ..  
قلت : لا .. علينا أن نبدأ بعلاج مشكلتك الجنسية وبذلك  
سوف تختفى آلامك تلقائيا ..

\* \* \*

## الألم والفصام ..

جاء مذعورا شاكيا من الأسياخ الحديدية التي  
تخترق أكثر المناطق حساسية من جسمه .. لقد  
غرسها أعداؤه لتجريح رجولته وللتشهير به ..  
جاء لأخلصه أولا من آلامه ثم سيتفرغ بعد ذلك  
لانتقام منهم .. وكان في غاية الألم وهو يجلس  
أمامي متلملا على كرسيه وشرح لي كيف أنه لا ينام  
الليل من شدة الألم وكيف أنه ذهب قبل ذلك إلى  
جراح نزع هذه الأسياخ ولكنهم عادوا وزرعوها  
داخله ..

\* \* \*

نزعت بعض ثوبها فانكشفت كتفها لتريني آثار  
تعذيب الجان لها وضربها بالسياط .. تظل تصرخ  
طوال الليل من قسوة ضربهم لها .. وعبثا حاولت  
أن تسترضيهم وأن تستعطفهم ولكن دون  
جدوى .. ان جيرانها يستعدون الجان ضدها  
نكاية فيها حتى لا تخطف خطيب ابنتهم ..

\* \* \*

مثانته تشتعل نارا منذ عام وفشل في علاجه كل  
أطباء المسالك البولية .. هكذا قال لي طالبا  
مساعدي .. ولما سألته أى نوع من المساعدة  
فقال : أى شيء .. أفعل أى شيء .. لقد نصحوني  
بالحضور اليك ربما كان عندك علاج لآلامى ..

وأوضح لى أن القصة بدأت حين دسوا له مادة حارقة فى الشاى .. وبعد أن تحول الشاى الى بول وتجمع فى مئانته شعر بالألم الذى يكوى جدار مئانته بالداخل .. ولما سألته من فعل بك ذلك ؟ قال صديق لى وزميله لمنعى من الزواج من فتاة يحبها صديقى وكان هدفهم تدميرى جنسيا وهذا ماحدث فعلا ..

\* \* \*

**\*\*** فقيرة بائسه طيبة الملامح نحيلة فوق الخمسين بقليل بدأ عذابها الذى لا يضاهايه عذاب .. بعد أن قتل زوجها وابنها الشاب فى لحظة واحدة لتأثر عائلى وأصبحت وحيدة فى هذه الحياة .. كانت شكواها تتلخص فى أن ثعبانا ضخما يعبث داخل أمعائها ومن حين لآخر يقوم بقرصها فتصرخ متألمة ثم يجرى السم فى كل جسدها فتشعر بالأم مبرحة تمنعها من النوم والأكل .. والذى جاء بالثعبان الى أمعائها هو قاتل زوجها وولدها ليمنعها من الثأر ..

\* \* \*

ماذا أصاب هؤلاء الناس .. انهم قوم يتألمون .. يعانون ألما تقلق حياتهم وتعذبهم .. ألما جسدية يصفونها بتحديد ويشيرون الى أماكنها .. والمشكلة لاتقف عند هذا الحد .. بل هم يشيرون أيضا الى المتسببين فى ألامهم .. هؤلاء الناس الذين تعمدوا اىذاءهم وتعذيبهم .. اذن الأمر لا يقتصر على الاحساس الوهمى بالألم ، ولكن يصاحبه أيضا اضطراب واضح فى

التفكير .. هذاءات تسيطر على تفكيرهم .. اعتقاد خاطيء بانهم مضطهدون وأنهم مستهدفون للايذاء والتعذيب .. عجيب ذلك المرض الذى يعرف باسم الفصام أو الشيزوفرينيا .. ماذا يفعل ذلك المرض فى عقل الانسان حتى يفصله هكذا عن الواقع ويجعله يعيش فى عالم خاص به قائم على الهالوس والأفكار الخاطئة .. كيف تتكون تلك الأفكار الخاطئة ؟ كيف تنشأ تلك الهالوس فىرى ويسمع أشياء لوجود لها ويشعر بأحاسيس خادعة ؟

.. العلم الحديث يقول أنها مواد كيميائية ضاله فى المخ نتيجة لتفاعلات كيميائية خاطئة .. وهذه المواد الضالة تشبه عقار « ل . س . د » وهو عقار الهلوسة المعروف الذى يسبب لمن يتعاطاه هالوس وضلالات كالتى تحدث فى مرض الفصام ..

هذا الاضطراب الكيميائى يحدث داخل المخ ولا نراه ولا يشعر به المريض . ولكن الذى نراه هو انسان انفصل عن واقعنا وعالمنا .. انسان انفصلت عنه حواسه وجلده .. فعينه أصبحت عديمة الفائدة .. فتلك المادة الكيميائية الضالة تجعله يرى أشياء لاتمر من خلال عدسة العين .. تلك المادة الكيميائية الضالة تجاهلت وجود العين والأذن وكل الحواس .. وتجاهلت أيضا النهايات العصبية فى الجسم وتسببت فى حدوث ألم فى أى مكان تختاره وربطت هذه الآلام بأفكار اضطهادية خاطئة ..



أى عريضة !! وأى عبث !! وأى هزل !! ما الانسان  
دون عقله !! ما الانسان اذا انفصل عن واقعه !! ما  
الانسان اذا ألغيت حواسه وتصورت له أحاسيس وهمية  
مصدرها عقله المضطرب !!

هذا هو مرض الفصام .. تفاعلات كيميائية خاطئة  
كونت مواد كيميائية ضاله أهدرت انسانية الانسان  
ليصبح ضالا في هذه الحياة يعيش على هامشها ..  
المصيبة انه لايعرف انه مريض .. فهو غير مستبصر  
بحالته ولذا يرفض العلاج ..

.. وأحاسيس الآلام الخادعة ليست قليلة في مرض  
الفصام .. آلام تسبب معاناه حقيقية ولا تجدى بالطبع  
معها المسكنات .. هذه الآلام تخدم وتؤكد الاضطهاد الذى  
يشعر به .. هذه الآلام تدعم الأفكار الخاطئة .. انها آلام  
تؤدى وظيفة ..



لكل ألم وظيفه حتى في أكثر الناس اضطرابا .. حتى  
مريض الفصام يحتاج للألم .. يخلقه ويتصوره احساسا  
يسرى في جسده ليثبت أنه مضطهد .. أى ليثبت أن  
باطله حق .. وهو يحتاج لأن يثبت ذلك لنفسه أولا .. ثم  
للناس الذين لايوافقونه على افكاره الباطله .. أى أن  
مريض الفصام استعان بالباطل لينفى الباطل عن  
الباطل ..



## التوهم المرضي ..

مشكلة ذلك الاعتقاد الخاطيء الراسخ الذي يحتل محتوى تفكير انسان ويسيطر عليه وتضطرب حياته وسلوكه وحياة من يتعامل معهم .. مشكلة تلك الضلالات التي تفصله عن الواقع وتفقده استبصاره وتسقطه في بئر الوهم المخيفة المظلمة فلا يرى ولا يسمع شيئا لتعزله عن الحقيقة فيصوغ هو أشياء يراها ويسمعها .. أشياء من صنع عقله المضطرب الذي اضطربت كميأؤه .. ومن هذه الضلالات أن يعتقد أنه مصاب بمرض خبيث أو خطير .. اعتقاد راسخ غير قابل للمناقشة ولا يخضع لأي منطق .. يعتقد أنه مصاب بالسل أو الزهري أو ورم خبيث أو أى مرض آخر غير قابل للشفاء وأن هذا المرض سيقوده الى الهلاك ..

وعبثا يؤكد له الأطباء خلوه من أى مرض .. وعبثا تثبت له الابحاث سلامه جسمه .. ولكنه أبدا لا يقتنع .. وهذا المرض الخبيث الذي يعتقد أنه مصاب به قد يصاحبه ألم .. بل لابد لهذا الألم أن يظهر ليدعم وجود المرض الخطير .. فتشير السيدة الى مكان الألم في ثديها الذي تعتقد أنه مصاب بورم خبيث .. وتتالم ألما حقيقيا ولأنها يائسة من الشفاء فانها تطلب من الطبيب أن يخفف ألمها فقط لانه لا أمل في علاج .. وقد يعاني الرجل من صداع لانه يعتقد أنه مصاب بورم في مخه .. ويصبح هذا الصداع دليلا على اصابته بهذا الورم .. وحين يعتقد أن

مرضيه يسرى مع الدم فانه يشكو من الم في كل جسمه  
دون تحديد لمكان معين .. كما يشكو من ضعف عام  
وانحطاط قواه والاجهاد السريع وعدم القدرة على التركيز  
أو حتى الكلام وبالتالي يهمل في عمله أو يتوقف عن العمل  
تماما ..

هذا العرض يسمى بهذاء العلة البدنية .. ويظهر  
بكثرة في مرض الاكتئاب الذهاني .. ويصاحبه احساس  
بالذنب وبأنه يستحق هذا المرض كعقاب على آثامه في  
الماضي ، وأنه قد تسبب فعلا في نقل العدوى بالمرض  
لأبنائه الصغار وأنهم سيلاقون نفس مصيره ..  
وهناك تفسير لظهور عرض العلة البدنية في مرض  
الاكتئاب .. فنحن أساسا لدينا بعض القلق على صحتنا ..  
خوف من الإصابة بمرض يعجز الأطباء عن شفاؤه ..  
خوف من الألم .. خوف من العجز .. وأخيرا خوف من  
الموت .. ولكننا ننسى أو نتناسى ونعيش حياتنا ونستمع  
بها .. ولكن من وقت لآخر تقفز مخاوفنا الى السطح حينما  
نسمع عن موت صديق أو اصابه صديق بمرض خطير ..  
ثم نعود فننسى ونتناسى ..

تظهر هذه المخاوف بشكل أوضح ولمدة أطول حين  
نصاب بأي مرض حتى ولو كان بسيطا مثل الأنفلونزا ..  
ثم تعود لتختفى .. وتظهر أيضا بشكل حاد ومقلق حين  
نصاب بأزمة صحية حادة .. ولكن حين يزول الخطر  
تعود لنا الطمأنينة وننسى المرض والموت ..

الا في مرض الاكتئاب .. فهذا المرض يكشف عن تلك  
المخاوف ويتركها تعربد وتعبث بمشاعرنا .. وتتحول  
هذه المخاوف الى اعتقادات خاطئة راسخة .. أى ضلالات  
أو هذات ..

تظهر هذه الضلالات أيضا في مرض الفصام .. وتكون  
مدعمة بتلك الهالوس الجسدية التي تظهر في صورة  
آلام .. فالهالوس تدعم الفكرة الخاطئة بأن هناك مرضا  
خبيثا .. وأيضا تلك الفكرة الخاطئة تؤكد وجود الآلام ..  
فلأنه مرض خبيث فإن هناك ألما .. ولأن هناك ألما فهذا  
يعنى أن المرض خبيث ..

حصار مرعب من الآلام والأفكار الخاطئة يحيط  
بالمريض ويدفع به الى هلاك حقيقى .. فهذا المريض  
يعيش في حالة يأس خالص وتوقع للنهاية ..

وفي الفصام أيضا قد يعتقد المريض أن هناك قوى  
خارجية تؤثر على جسمه .. هذه القوى تسلط عليه أشعة  
ضاره أو تحيطه بمجال مغناطيسى أو ترسل له جراثيم  
غير مرئية تخترق جسمه .. هذه الأشياء تحدث المرض  
الخبيث وتسبب الألم ..

.. ولكن أى انسان قد يصاب بالتوهم المرضى وخاصة  
بعد التعرض لأزمة صحية خطيرة أو بعد اجراء عملية  
جراحية كبيرة أو بعد حدوث مضاعفات دوائية .. ولكن  
حدة هذا الوهم واستمراره يتوقفان على نوعية  
الشخصية .. فهناك شخصية لا تشعر أبدا بالأمان .. لم  
تشعر به على الأخص في طفولتها .. وهذه الشخصية  
أيضا تولى عناية خاصة لوظائف جسدها وتهتم اهتماما

بالغا بأى تغيير يطرأ عليه .. وتصاب بقلق شديد حين  
الإصابه حتى بأبسط الأمراض .. هذه النوعيه من  
الشخصيات قد تصاب بالتوهم المرضى المزمن ويصبح  
المرض والشكوى من المرض هما محور حياتها .. وقد  
تخف الأعراض بعض الوقت ولكن سرعان ما تعود حين  
التعرض لأى اجهاد نفسى أو مرض جسمى عارض ..  
والقلق المصاحب يؤدى الى اضطراب الجهاز  
العصبى اللا ارادى مع ظهور أعراض جسدية .. هذه  
الأعراض تؤكد للمريض إصابته بالمرض العضوى  
الخطير .. وهكذا يتم حصار المريض ..

انه حصار حقيقى لأن حياة الانسان تصبح محدودة  
جدا .. فهو يغير فى شكل حياته فتتقلص حياته  
الاجتماعية وكذلك يهمل عمله وينكمش طموحه وقد  
تضطرب حياته الزوجية .. ويصبح مريض الوهم أسير  
الوهم والخوف ..

هذا المريض يمكن التعرف عليه منذ الخطوة الأولى  
التي يخطوها داخل العيادة .. فهو يحمل فى يده ملفا  
ضخما وسميكا .. هذا الملف يحتوى على عشرات من  
صور الأشعة وعشرات التحليلات والفحوص المعملية ..  
ورغم أنها سليمة الا أن الاعتقاد الراسخ لايتزحزح عن  
مكانه ..

هل هى النرجسية الشديدة التى تدفع بالانسان الى  
هذا القلق الذى يصور له المرض والاحساس بأعراض  
المرض وخاصة الألم .. هل هو الحب الشديد للجسد  
والخوف عليه والرغبة فى المحافظة عليه فى أحسن حال ..  
هل هو حب الحياة ومقت الموت والخوف منه او هل كل

هذه الأشياء مجتمعة هي التي تؤدي الى ظهور هذا  
العلّة البدنية ..

.. وكلما تقدم بالانسان العمر ازداد خوفه وبالتالي  
حرصه على جسده والعناية به .. واشتدت أيضا  
حساسيته لأي اضطراب ولو كان بسيطا .. في هذه الحالة  
يجسم الأمور ويعتقد في الأسوأ ويشعر بالألم أكثر  
وبشكل محدد في المكان الذي يعتقد أنه تأثر بالمرض أو  
يكن فيه المرض .. ويزداد تعرض الانسان للاكتئاب كلما  
تقدم به العمر .. وتزداد نرجسية الانسان كلما تقدم به  
العمر .. وأيضا يزداد التوهم المرضى كلما تقدم بالانسان  
العمر .. ويظهر الألم كعرض أساسي يشمل جزءا من  
الجسم أو ينتشر في الجسم كله .. يئن طوال الليل  
ويشكو طوال النهار وتنحصر اهتماماته في جسده وآلامه  
واضطراب وظائفه .. ويبالغ في أحاسيسه ويبالغ في  
وصف آلامه ..

وحين لا يجد عونا من الطب ولا يجد حبا من المحيطين  
تهون عليه الحياة ويراهم معذبة عديمة الفائدة .. وهنا  
يقرر أن يضع النهاية بيده ليضع حدا لآلامه .. وقد ينعم  
بلحظات راحة من الألم بعد أن يتخذ هذا القرار .. يفر  
الألم من الجسم خوفا أو لأن وجوده أصبح عديم الفائدة  
فالجسد على وشك الزوال والروح على وشك أن تسترد  
حريتها ..

\* \* \*



## الفصل الثالث

- الشخصية والألم ..
- الشخصية القهرية ..
- الشخصية الهستيرية ..
- الشخصية الاكتئابية ..
- الشخصية القلقة ..







## الشخصية والألم ..

**\*\* محمد غير أحمد ، وأحمد غير حسين ، وأيضا فاطمة غير سهام ، وسهام غير أسمهان .. والفروق ليست في الشكل فقط ولكن هناك اختلافا أهم وبيننا هو الاختلاف في الشخصيات .. والشخصية تتكون من مجموعة من السمات .. والسمة هي صفة .. صفة لاصقة وملزمة للشخص .. والسمات مثل ملامح الوجه التي تكون شكل فلان .. ولا يوجد اثنان متطابقان شكلا الا التوائم المتشابهة التي جاءت من بويضة واحدة .. مهما كان هناك تشابه بين اثنين من البشر الا انه تظل هناك فروق ولو ضئيلة ندركها منذ الوهلة الأولى التي ننظر فيها الى وجه الانسان .. وهذا نلاحظه بشكل واضح واحد في الشخصيات .. فلكل انسان مجموعة من السمات التي تكون شخصيته .. توليفة خاصة تكون عجيته أو طينته النفسية .. وهذا تحدد منذ البداية وهو مازال جنينا في بطن أمه .. سمات الشخصية تورث وتحمل على الجينات .. وتتدخل البيئة بعد ذلك بشكل محدود .. وسيظل كل انسان يختلف عن أى انسان حتى يتم التحكم في الجينات وماتحمله من صفات .. قد يتمكن العلم من ذلك في المستقبل القريب أو المستقبل البعيد وحينئذ يمكن التحكم في شكل السلالات البشرية .. التحكم في صفاتها الجسدية وصفاتها النفسية .. ولكن حتى هذه اللحظة فان كل انسان يولد مكبلا بصفاته الجسدية وسماته النفسية .. فيولد مثلا أسود اللون ، أجعد الشعر ، قصير**

القائمة حاد المزاج ، لديه الاستعداد للإصابة بمرض السكر ومرض الاكتئاب ..

.. ولكي نفهم انسانا ونتعامل معه ونعيش أو نتعايش معه لابد أن نفهم ونعرف سمات شخصيته أو بعض هذه السمات البارزة والتي تؤثر في أسلوب تعامله مع الآخرين .. تلك السمات التي تحدد فلسفته في الحياة وعاداته واهتماماته وميوله الفكرية والوجدانية وطريقة تعامله مع الازمات والضغط التي يتعرض لها .. وأيضا موقفه من الألم ..

موقف الانسان من الألم لا يمكن أن نفهمه وأن نحدهه الا اذا فهمنا شخصيته : احساس الألم .. ادراك الألم .. الاستجابة للألم .. كل هذه الأشياء تتأثر وتتحدد بالشخصية .. فأحمد غير محمد ، وسهام غير أسمهان ، رغم أنهم جميعا تعرضوا لنفس المؤثر الذي أحدث ألما .. رغم أن المؤثر واحد الا أن كلا منهم قد أحس الألم وأدركه واستجاب له بطريقة مختلفة تماما عن الآخر .. فالألم له معنى مختلف عند كل واحد منهم ..

وأيضا درجة ونوعية احتياج كل منهم للألم تختلف .. فالألم معنى .. والألم احتياج .. والشخصية هي التي تحدد المعنى وتحدد نوع وكم الاحتياج ..

فبينما أحمد لم يشعر الا بقدر قليل من الألم ولم يبد عليه أى تأثير ولم يشعر الآخرين أن به ألما الا أن محمدا شعر بالألم فظيع ( رغم أن المؤثر واحد ) وظهر التأثير على وجهه الذي تقلصت عضلاته ووضع يده على مكان الألم وانحنى مستندا الى الجدار فسارعت يد من كان يقف بجواره الى الإمساك به والاسراع به الى الطبيب ..

أما سهام فقد شعرت أيضا بالألم كبير فانهمرت دموعها  
بصمت واعتبرت أن هذا الألم هو امتدادا لآلامها التي لا  
تنتهى ..

أما موقف اسمهان فقد اختلف تماما ، فلقد ملأت  
الدنيا صراخا فاندھش ثم انزعج كل المحيطين بها ولم  
يعرفوا سر صراخها ثم تكلمت فعرفوا بآلمها فأحسوا  
بالتعاطف وفشلت كل محاولاتهم في تهدئتها كما فشلت  
عقاقير الطبيب في تخفيف الألم وبدأ القلق يساور  
المحيطين بها ثم شعروا بعد ذلك بالذنب واخذوا يجترو  
الأحداث والأسباب لمعرفة قدر مسئوليتهم ومساهمتهم في  
آلامها ومن ثم بادروا في تقديم تنازلات ومبادرات  
واستعطافات .. كانوا على استعداد لأن يفعلوا أى شئ  
من أجل أن تتوقف آلام اسمهان .. ولكنها استمرت أو  
تمادت وكأنها تلهبهم بسياط عذاب الضمير المذنب ..  
.. في الحالات الأربعة كان المؤثر المادى الذى أحدث  
الألم واحدا .. ولكن كلا منهم كان له احساسه الخاص  
وادراكه الخاص وبالتالي استجابته المختلفة .. والذى  
حدد كل ذلك هو الشخصية .. فهناك انسان يتألم أكثر من  
غيره .. وهناك انسان يحتمل أكثر من غيره .. وكل انسان  
يحتفظ بمعان خاصة للألم .. فحين يصاب بالألم تتحرك كل  
ذكرياته وخبراته مع الألم .. فيكتسب هذا الألم معانى لها  
جذورها في الذاكره .. ثم يأتى دور التعبير عن الألم ..  
وهنا يلعب كل انسان المباره بطريقته الخاصه وحسب  
احتياجاته وحسب من يلعبون أمامه في الملعب .. انها  
مباره لايلعبها وحده .. مباره يصمم أن يخرج منها

فائزا .. بمعنى أن يخرج بنتائج ترضى نوازعه ورغباته ..  
أو تحقق له مكاسب في موقف .. أى لابد من استثمار  
الألم .. وهو مدرب على مثل هذه المباريات جيدا وخاصة  
في حالات الألم المزمن .. وهو يعرف أيضا كيف يستميل  
الحكم ويستدر عطفه ليحكم في صالحه . وقد يطرد الحكم  
ويصبح هو الخصم والحكم في ان واحد .. وهو يكسب  
بطريقة أن يرهق الطرف الآخر ويضعفه .. فالألم الذى  
يشعر به يمدد الى خصمه ويحوّله الى وخز في ضميره  
حتى يستسلم نهائيا وبذلك يستطيع فى النهاية أن يدير  
الدفة للوجهة التى يريدّها ..

\* \*

## الشخصية القهرية ..



**\*\* هذا الانسان مستهدف للألم ..**

**\*\* انه لا يتذكر يوما واحدا مر به دون ألم ما في مكان ما من حسده .. أكثرها في رأسه وفي بطنه .. اذا اختفت من بطنه إستقرت في رأسه .. وقد يظل الألم مرابطا في رأسه شهورا .. ثم يختفى وينتقل الى بطنه ليظل هناك شهورا وهكذا ..**

**\*\* أحيانا تخف حدته .. وأحيانا يختفى لأيام قليلة ولكنه يعود مرة أخرى ليستمر أياما طويلة ..**  
**\*\* وهو قليل الشكوى .. لا يعرف بالآلمه أحد الا في الحالات التي يزيد فيها الألم الى درجة لا تحتمل وخاصة الصداع النصفي .. فهو يعجزه عن الكلام وعن العمل ..**  
**\*\* وهو لم يهمل في علاج آلامه الا انها كانت من النوع الذي لا يشفى .. هكذا عرف عن الصداع النصفي وعن المصران العصبى ..**

**\*\* ولكنه من خلال الخبرة الطويلة عرف متى تظهر وتزيد آلامه ومتى تهدأ وتختفى ..**

**\*\* تظهر آلامه حين يختل النظام الذى وضعه لحياته .. هناك نظام فرضه على نفسه والتزم به .. نظام لا يحيد عنه مهما كانت الظروف ... مواعيد للاستيقاظ والنوم والعمل والقراءة والأكل ومقابلة الناس .. كل شيء يمشى وفق خطة ونظام مرتبط بتوقيات ثابتة ومجددة سلفا .. ولكن قد تأتى أعاصير لا دخل ولا حيلة له فيها وتسبب اضطرابا في نظام حياته فيشعر بالقلق وتشتت**



أفكاره .. وهنا ينفجر رأسه بالصداع أو يشتعل بطنه  
بالأوجاع ..

**\*\* تظهر آلامه وتصرخ حين يرى مخالفات صريحه  
وصارخه للقانون العام ، والمبادئ والاخلاقيات والمثل .  
فهو يلزم نفسه بكل هذه الاشياء . . ويفترض في نفس  
الوقت أن يلتزم الناس بها . . ولانه صلب وعنيد فانه  
يصارع ويواجه بشجاعة تعرضه لمزيد من الضغط .  
ولكنه لايلين ولايتنازل ولايتغاضى ولاينحنى للعواطف .  
ومن لايلين قد يتعرض للكسر . .**

**\*\* تأخذ آلامه شكلا واضحا ومحددا حينما يتعامل  
مع مواقف غير واضحة وغير محددة . . ان ذلك يشعره  
بالقلق وعدم الارتياح . فهو لايستريح مع الأشياء  
والمواقف المبهمة والمحاطة بتعتيم . فهو ذاته واضح  
ومحدد وصريح ، ولذا لايستريح الا مع المواقف  
والاشياء الواضحة الصريحة . ولذا نراه يهتم  
بالتفاصيل ولايهمل الهوامش ولاشئ يضطره الى أن  
يتخلى عن موقفه . .**

**\*\* أى تغيير يصيبه بالقلق ويفجر الألم في رأسه أو  
في بطنه . . فمشكلته صعوبة التكيف والتأقلم . . تكيفه  
بطيء وتدرجى ومن الصعب دفعة بشدة فهو يحتاج الى  
وقت ليفكر ويدبر . . ولذا فهو بطيء في اتخاذ قراراته  
التي تأتى بعد دراسة وبالتالي فهو من الصعب أن يغير  
رأيه بسهولة .**

\*\*\* هذا الانسان مستهدف للألم بسبب شخصيته . .  
\*\*\* إنها الشخصية الوسواسية أو الشخصية  
القهرية . . .

\*\*\*وهي مستهدفه لعدة متاعب أخرى نتيجة  
للضغوط المتزايدة مثل القلق النفسى ، وتوهم العلل  
البدنية ، ومرض الوسواس القهرى واكتئاب سن اليأس  
وكذلك الأمراض السيكوسوماتيه . .وتلك الاخيرة هي  
التي تتسبب فى استمرار وازدياد آلامه . . تلك الآلام التي  
ليس لها إلا منشأ واحد : الاحتكاك بالناس والمجتمع . .

\* \* \*

## الشخصية الهستيرية ..

**\*\* اذا تجرأ دبوس وتجاسر واقترب منها وحدث خدشا بريئا وسطحيا فان اطراف الحى - ان لم تكن المدينة - سوف تهتز من هول صراخها . . وسيصاب الدبوس بكرب شديد من هول ماسيقع فوق راسه من جزاء يفعض ويمحى وجوده . . فالجرم عظيم قد تسبب فى آلام ودماء . . وستحط عليه اللعنات هو والذى صنعه والذى وضعه فى طريقها . . وسوف تصيب اللعنات ايضا كل من شاهد الدبوس وهو يخترق جلدها الرقيق الحساس وايضا كل من شاهد ولم يظهر القدر الكافى من الاسى والتاسف . . وقد يتحول الى قضية عامه تكتسب طابعا قوميا حتى لا تتكرر المشكلة مرة اخرى اذ تجب معالجة الامر بحزم حتى وان اقتضى ذلك منع تصنيع الدبابيس .**

**\*\* هذه هى الشخصية الهستيرية التى تولول وتصرخ لاي ألم يصيبها حتى وان كان بسيطا من الوجهة الحسية العضوية . وهى تحتاج للألم للسيطرة على الموقف وكسب الجولة . . تحتاج للألم لكسب وجذب الانتباه .**

**\*\* تحتاج للألم لعقاب الآخرين والسيطرة عليهم واخضاعهم وذلك بعد أن تفشل فى تحقيق ذلك بالسلوك والاسلوب الايجابى . . .**

تحتاج للألم لحل صراعاتها التي تفشل في حلها بالمنطق وذلك لأنها أساسا تتبنى وجهة النظر الاضعف وتتمسك بالموقف غير السليم . .  
\*\* وهناك أكثر من سمة في هذه الشخصيات تكسب الألم معانى متعددة وتجعل له أبعادا مختلفة ويؤدي أدوارا ذات أهمية . .

\*\* من أبرز السمات القابلية للإيحاء . . وهذا يعنى سرعة التأثير والتقمص وعدم التحليل السليم والموضوعى والتفصيلي للأحداث والمواقف والمؤثرات وانما الخضوع لها والتأثر بها والتفاعل السريع والحاد والكامل معها . . من هنا تكون الاستجابة ليست سريعة فقط وانما لاتتناسب مع حجم المؤثر . . الاستجابة تفوق المؤثر بكثير . . والقابلية للإيحاء ترتبط او تساهم في صفة اخرى وهى عدم النضج الانفعالى . . وذلك يؤدي الى التحمس الشديد والاندفاع العاطفى لموقف او لشخص في لحظة عابره بسبب سطحي او غير حقيقى او غير ذى موضوع . . وقد تنقلب المشاعر الى العكس تماما في لحظة اخرى ولسبب ضعيف . .

من خلال هاتين السمتين نستطيع ان نتصور كيف يكون احساسها وادراكها ، وكذلك استجابتها للألم . . بفعل الإيحاء . . فإن أى مؤثر يجعلها تحس بالألم الشديد . . وبفعل الإيحاء وكذلك عدم نضجها الانفعالى فان ادراكها لهذا الألم يكون حادا وقويا .

\*\*\* ثم هي تنقسم ايضا بالانانية الشديدة وحب  
الظهور واستجلاب الاهتمام بأى ثمن . . اذا اصفنا الى  
ذلك سمة اخرى وهى عدم التحكم فى الانفعال فاننا حينئذ  
نستطيع أن نتصور استجابتها للألم وتعبيرها عنه وذلك  
عن طريق الصراخ الذى ربما لا يهدأ حتى بعد زوال  
الألم . .

\*\*\* واستمرار الألم أو توقفه سوف يعتمد بعد ذلك  
على مدى استجابة المحيطين بها . . اى الى أى مدى  
سيحقق الألم الاهداف التى ترمى هى اليها . ؟  
\*\*\* والعجز التى تعانيه هذه الشخصية يغذى  
سمات اخرى كالعداء والعدوانية ولذلك فان استمرار  
الألم هنا يكون وسيلة لعقاب الآخرين . .

هكذا الألم فى حياة الشخصية الهستيرية .. انه مع  
اعراض اخرى يتحول الى مرض اسمه الهستيريا . .  
انه الألم الذى لا يؤلم صاحبه بقدر مايؤلم  
الآخرين . .

\* \* \*

## الشخصية الاكتئابية ..

**\*\* هو ليس مريضاً بالاكتئاب . ولكنه دائماً مكتئب  
او فلنقل حزين او الاصح ان معنوياته هابطه دائماً او  
على الاقل غير سعيد أى لايشعر بان اى شىء يستطيع ان  
يجلب له السعادة او ان الاشياء التى تذكره اكثر بكثير .**

**\*\* انه صاحب الشخصية الاكتئابية . شخصية من  
ضمن الشخصيات التى خلقها الله مثل الشخصية  
الهستيرية والقهرية . .**

**\*\* والتعبير الشائع انه يرى الدنيا من خلال منظار  
أسود ولذا فموقفه دائماً تشاؤمى وربما انهزامى وايضا  
انسحابى حيث يفضل الظل والابتعاد والانطواء حيث  
يكفيه ما هو مثقل به من هموم . .**

**\*\* هذا الانسان مستهدف للألم . فهو يعيش مع  
الألم . تكوينه الاكتئابى يؤهله لان يعيش بالألم ومع  
الألم . هو اسرع الناس للاحساس بالألم وبدرجة اكبر ..**

**\*\* واذا كان الألم هو احد الأعراض الهامة فى مرض  
الاكتئاب - وقد يكون العرض الوحيد - فانه من السهل  
أن نتصور مدى حساسية الشخصية الاكتئابية وادراكها  
للألم . . .**

**وهى لاتشعر بالألم فحسب وليكنها تراه كاحد  
العناصر التى تتألف منها الحياة كالماء والهواء . . فهو  
قدر الحياة وهو قدر كل الاحياء . . .**

## الشخصية القلقة ..

**\*\* حينما كان صغيرا وقبل كل امتحان كان يشعر بالآلام حاده في بطنه ..**

**\*\* وحينما كبر وحتى الآن فان الصداع يلطش رأسه فجأة كلما قابل أحد رؤسائه أو كلما حضر اجتماعا هاما ..**

**\*\* وحينما يهمل بالسفر وحده أو مع أسرته فان أطرافه تتخاذل تحت تأثير الألم الحاد ويصبح عاجزا عن الاستقرار في مكان واحد ..**

**\*\* واذا كان على موعد صباح الغد ليتعامل مع مشكلة معتاده فان أسنانه في تلك الليلة تلتهب بالألم وتمنعه من النوم ..**

**\*\* واذا قرأ في الصحف أن انسانا مات فجأة بالسكتة القلبية أو اذا زار صديقا أو جارا له مريضا بالقلب فان الألم يشب في صدره ويشعر بأعراض تطابق أعراض الذبحة الصدرية ..**

**\*\* هذه هي الشخصية القلقة ..**

**\*\* ليست حالة مرضيه ولكنها سمات القلق والخوف التي تكون بارزة في هذه الشخصية وتظهر في المواقف الضاغطة .. مواقف قد تكون عادية بالنسبة لآخرين ولكن بالنسبة له تثير قلقه ومخاوفه وتعوق نومه وتشغل فكرة وتسبب له ألما في جسمه ..**

**\*\* القلق يسبب توترا .. والتوتر يجعل العضلات متقبضة غير قادرة على الاسترخاء .. وذلك يؤدي الى**

الاحساس بالصداع والآلام في الظهر والأطراف ..  
\*\* والقلق يصاحبه اضطراب في الجهاز العصبي اللا ارادى وهذا يسبب آلاما في المعدة أو الامعاء أو في الصدر ..

\*\* ومن سمات الشخصية القلقة الخوف .. الخوف من الأمراض ، والخوف من الموت ، وسرعة تقمص الأعراض المرضية التي يسمع عنها وبذلك يعاني من توهم العلل البدنية والآلام المصاحبة لها ..

\*\* ورغم أن الموت ماثل لأعيننا في كل وقت الا أننا ننساه أو نتناساه ، ونشعر أنه بعيد عنا جدا .. الا أن بعض الناس لا يستطيعون ذلك .. انهم دائما يفكرون في الموت .. لديهم احساس مسيطر وشبه مستمر أن الموت يقف بالباب لينتهاز فرصه ليغافلهم فيها ويقبض أرواحهم .. هؤلاء الناس في حالات القلق تنتابهم أعراض تجعلهم يشعرون أنهم على وشك الموت .. يشعرون بصعوبة في التنفس وآلام في الصدر وسرعة في ضربات القلب وعرق شديد .. ولا يهدأون الا اذا طمأنهم طبيب ..

\* \* \*

\*\* معظم الناس تنسى أنها ستموت ..

\*\* المكتئبون يرحبون بالموت ..

\*\* أما الشخصيات القلقة فترعبها فكرة الموت ..

ومن الطريف ان أحد الأبحاث العملية أثبت أن الشخصيات القلقة - التي تخشى الموت - تعيش زمنا أطول من أى شخصيات أخرى ..

\* \* \*



## الفصل الرابع

- آلام الراس
- الروماتيزم وآلام المفاصل ..
- آلام أسفل الظهر ..
- آلام البطن ..
- آلام الوجه ..







## آلام السرأس

يحتل الرأس مكانة خاصة بالنسبة لبقية أعضاء الجسم .. فهو رقم ( ١ ) أو هو أهم جزء .. ففيه كل الحواس .. وفيه المخ .. وفيه الوجه .. وأنا أعرفك من وجهك .. فوجهك هو أنت .. وأعرف أحاسيسك من تعبيرات وجهك .. وأستطيع أن أعرف مشاعرك نحوى من خلال تعبيرات وجهك .. فأنا وأنت نرتبط من خلال وجهى ووجهك .. وعقلك فى رأسك .. أو مصدره المخ الذى يحتويه رأسك .. ونحن الرأس صنع خصيصا أو بطريقة خاصة ليحتوى المخ .. فهناك عظام الجمجمة .. وهى عظام صلبة وعنيدة .. ثم تلى العظام ثلاثة أنواع من الأغشية تحيط بالمخ لضمان أكبر قدر من الحماية .. وبين الغشاء الداخلى الذى يحيط بالمخ مباشرة والغشاء المتوسط يوجد سائل اسمه السائل الشوكى .. وهو أيضا - أى السائل - يساهم فى حماية المخ من المضربات والإصابات حيث يمتص الصدمات التى قد تصل إليه عبر عظام الجمجمة ..

وما الإنسان الا عقل .. وما حياة الإنسان بدون عقل .. وقديما تصوروا مكان العقل فى الحجاب الحاجز الذى يلعب دورا أساسيا فى عملية التنفس .. والمعنى هنا أنه لا حياة للإنسان بدون عقل .. ثم وضعوه فى الخصيتين .. والمعنى هنا أن العقل هو مصدر الحياة .. وأخيرا وضعوه فى المخ .. والمخ داخل جمجمة الرأس .. ولذا احتل الرأس تلك المكانة الخاصة وحمل بأكثر من

معنى .. ولذا كان الرأس أسرع الأماكن استجابته للألم  
حين يريد الانسان أن يتألم ..

وكل منا أمسك برأسه في يوم من الأيام وأحس الما ..  
ليس مرة واحدة ، وانما عشرات المرات ، وعند بعض  
الناس مئات المرات وعند الآخرين لم يتوقف على الإطلاق  
احساسهم بالألم في رؤسهم .

بعض الناس يزورهم ألم الرأس مرة كل عام أو كل  
شهر .. وآخرون مرة كل اسبوع أو مرة كل يوم .. اما في  
الصباح واما في المساء .. في الصيف أو في الشتاء .. في  
المنزل أو في العمل .. قبل الدورة الشهرية أو أثناءها أو  
بعدها .. حين التعرض للشمس أو لضوء ساطع أو  
الاحساس بالبرد .. حين الشعور بالقلق أو الكآبة أو  
حتى وهم في غاية السرور والاسترخاء ..

والأم الرأس متنوعة في الشكل والمدة .. قد تشمل كل  
الرأس أو جزءا من الرأس .. تعاود صاحبها كل مرة في  
نفس المكان أو تنتقل من مكان لآخر .. وجع أو احساس  
بالضغط أو مطارق تنهال على الرأس من الخارج أو نفس  
المطارق ولكنها تعمل من الداخل أو شد أو الاحساس  
بشيء ينبض .

وأسباب آلام الرأس متنوعة ومختلفة وتعد  
بالعشرات ..

وأهم الأسباب الحالة النفسية .. أهم حالة نفسية  
تصيب الانسان بالصداع . القلق .. وهو أكثر أنواع  
الصداع شيوعا . أي هو الذي يصيبنا في معظم  
الأحيان ..

والقلق خوف وتوقع سييء . ومع القلق يحدث توتر  
فى العضلات .. عضلات الرقبة وعضلات الرأس .. ولذا  
فان الاحساس الغالب هو ان شيئا يشد رأسه ويكاد  
يشطره الى جزئين او ان شيئا ثقيلًا قد وضع فى منتصف  
رأسه .. او ان مطرقة تنهال على مؤخرة رأسه .. اذن لا  
مكان محدد .. ولا شكل معين . وايضا بدرجات مختلفة  
حسب حجم العلق .. ويظهر او يزداد حدة مع مضى  
ساعات النهار ونراكم المشكلات والاجهاد على خلاف  
الصداع الذى يظهر مع الاحساس ويكون فى اشد صورهِ  
صباحا عند الاستيقاظ من النوم مباشرة ..

. وصداع القلق متقطع . يجىء ويذهب .. ولكن  
اذا استمرت حالة القلق يظل ملازما للانسان .. وفى حالة  
القلق المزمن يالف الانسان الصداع بحكم العشرة وتمضى  
حياته والصداع فى رأسه او على رأسه ..

والمسكنات لاتجدى معه ولا تفيد .. ولكن معظم  
هؤلاء الناس الذين يعانون من صداع القلق يدمنون  
المسكنات .. يبتلعون كميات هائلة من الاسبرين  
والنوفالجين وما شابه ذلك .. فى البداية يتناولون هذه  
المسكنات املين ان تفيد صداعهم ثم يزدون من الكميات  
ثم يعتادون على تناولها بغض النظر عن عدم ماعليتها فى  
تخفيف الصداع .. ولا يتحرك هذا الانسان الا والمسكنات  
فى جيبه .. وادمان الاسبرين معروف ومنتشر .. وحديثا  
تم اكتشاف ان الاسبرين يعيد فى حالات الاكتئاب .. اى  
انه يرفع الروح المعنوية ويحدث بعض الانتعاش ..  
وهناك تجارب تجرى حاليا فى هذا الشأن .. ولكن المشكلة  
ان المريض يحتاج الى جرعات حادة لتحدث اثرًا نفسيًا ..

ومن الصعب تناول هذه الكميات الكبيرة بالقلم لأنها تؤثر على جدار المعدة ..

صداع القلق اذن يتحسن بالمهدئات ، فهي تسبب استرخاءا في العضلات لأن صداع القلق هو تقلص العضلات ..

.. وقد ينكر الانسان أنه يعاني من أى قلق اذا قلنا له أن صداعه مصدره قلقه .. وهو صادق لأنه لايعانى من مشكلة ملحة تقلقة أو تخيفة .. كما أنه لا يعاني من أعراض القلق النفسى كمرض .. ولكنه رغم ذلك يعاني من صداع وخاصة في فترة المساء بعد نهاية يوم عمل .. وتفسير ذلك أنه حدث تراكم لأحداث بسيطة مرت به خلال اليوم ولكنها كثيرة ومتعاقبة سببت له توترا في نهاية اليوم دون أن يشعر به بشكل مباشر ، أو دون أن يدرك سببا له .. فممنذ أن يفتح عينيه صباحا وهو يواجه مشاكل : في البيت .. في الشارع .. في العمل .. في كل لحظة .. هناك موقف أو منظر يثير الضيق ، أو يثير قليلا من التوتر .. ثم تمر حادثة أخرى .. وهكذا .. وكل موقف يترك أثرا بسيطا .. ومن مجموع هذه المواقف يحدث التوتر وينتج الصداع ..

.. وقد يشعر الانسان بالصداع وهو ذاهب الى مكان معين أو حين يقابل شخصا معينا .. ولا يلاحظ هو نفسه ذلك .. ولكن مع تكرار الصداع قد ينتبه الى ارتباط حدوث الصداع برؤية هذا الشخص أو بزيارة هذا المكان .. والسبب هو قلق خفى لا يدركه الانسان كقلق ، ولكن تدركه عضلات رأسه ورقبته وتحدث ألما .. قلق من رؤية هذا الشخص أو قلق من زيادة هذا المكان .

والصداع ذاته قد يثير قلقا وخوفا .. ويعتقد  
الانسان أنه مصاب بشيء خطير في المخ .. وقد يفرض على  
طبيبه اجراء أبحاث معينة لا يرى الطبيب حاجة لها ..  
وإذا رفض الطبيب يذهب هو بنفسه لاجراء هذه  
الفحوص والأبحاث التي تثبت سلامة مخه .. ولكن  
ليطمئن قلبه ..

.. ومريض الاكتئاب يعاني أيضا من الصداع .. يأتي  
الصداع مع أعراض وآلام أخرى .. أو يأتي كعرض  
وحيد بالنيابة عن كل أعراض الاكتئاب .. وقد يصاحبه  
الوهم الذي يتحول الى اعتقاد راسخ بأنه مصاب بورم في  
المخ .. ولاشفاء إلا بواسطة العقاقير المضادة للاكتئاب  
التي تشفى الاكتئاب فيختفى الصداع ..

.. ومن حالات الصداع الشهيرة تلك التي تحدث بعد  
اصابات الرأس .. خبطه على الدماغ أو حادث سيارة  
أو وقوع من مكان مرتفع أو سقوط شيء على الرأس ..  
واصابات الرأس قد يعقبها غيبوبة تطول أو تقصر ..  
وقد يحدث شرخ في الجمجمة أو تهتك في الأغشية  
المحيطة بالمخ ونادرا مايصاب المخ ذاته .. ولكن في معظم  
الأحوال لا يحدث أى خدش .. ولكن اذا فقد المريض وعيه  
ولولادة ثوان فان الحالة توصف بأنها ارتجاج في المخ ..  
ويخرج المريض من المستشفى سليما معافى .. ولكن تبدأ  
معاناته مع الصداع .. ويتدخل في ذلك عوامل كثيرة  
منها - وذلك هو الأهم - نوع شخصية وكذلك حجم  
الاستفادة التي ستعود عليه من استمرار الصداع مع  
أعراض أخرى كالدوار وعدم التركيز والاجهاد السريع .

فقد يتوقع تعويضا وخاصة في اصابات العمل .. وهذا النوع من الصداع قد يستمر شهورا طويلة .. وأحيانا بضع سنين .. وهو يتحسن نسبيا بالمسكنات .. ولكن هناك اتجاهها أن هذا الصداع عرض اكتئابي .. وأن هذا الانسان قد أصيب بحاله اكتئاب نتيجة إصابه رأسه وارتجاج مخه . وأن هذه الحالات تتحسن باستعمال مضادات الاكتئاب ..

.. وقد تستجيب الشخصية الهستيرية للضغط بالصداع .. وقد يظهر الصداع كعرض تحولى فى مرض الهستيريا .. وفى هذه الحالة تصفه المريضة بأنه أقطع وأقسى صداع ولكن لا يبدو ذلك على وجهها واضحا .. ولا تستطيع أن تحدد مكانا معيناً ولكنه منتشر فى كل الرأس . ولا يوجد وصف معين له وعادة ما يكون مصحوبا بالآم أخرى فى أماكن معينة من الجسم أو فى الجسم كله ..

.. والانسان الموسوس يعانى أيضا من الصداع .. وبالذات الصداع النصفى .. ورغم أن اسمه نصفى ، إلا أنه فى كثير من الحالات يشمل الرأس كله أو ينتقل من مكان لآخر .. ولكن النوع التقليدى يبدأ فى أحد نصفى الرأس .. والمشكلة ذات شقين الصداع نفسه ، وأعراض ما قبل الصداع .. فقبل ظهور الألم قد يعانى المريض من أعراض شتى . كالغثيان أو القيء أو الآم فى المعدة أو تنميل الأطراف أو هلاوس بصرية فى شكل خطوط تتحرك بسرعة امام العين وتحجب الرؤية بعض الوقت وفى احوال نادرة وقليلة يفقد المريض القدرة على

الحركة لشلل مؤقت في نصف جسمه المقابل لنصف الرأس الذى سيحدث فيه الصداع .. وهذا الشلل المؤقت قد يصيب عضلات الوجه أو عضلات العين .

هذه الأعراض تستمر بعض الوقت ثم يعقبها الصداع الذى يبدأ بجوار العين الى الخارج فى نقطة معينة ويصفه المريض بأنه يشعر وكأنه أحد شرابين رأسه ينبض بعنف فى هذه المنطقة ثم يزداد الصداع حده وانتشارا فيشمل نصف الوجه والرأس .. وقد يستمر ساعات أو أياما .. ويأتى على هيئة نوبات . قد ينام المريض ويستيقظ بدون صداع .. أو قد يصحو على الصداع .. وهو من أشد أنواع الصداع ، وقد يسبب شللا تاما فى حياة المريض ، فلا يستطيع التفكير أو التركيز فى شىء وقد يتوقف عن العمل كما لا يستطيع الحديث مع أحد أو الاستمتاع بأى شىء .. وقد يستمر القىء مصاحبا للصداع ..

.. ولا أحد يستطيع حتى اليوم أن يدعى أنه يعرف سببا قاطعا للصداع النصفى .. هناك احتمالات كثيرة ولكن لا شىء مؤكد ..

فهو بدايه أكثر أنتشار بين المثقفين والأذكاء والطموحين والذين يعانون قلقا مستمرا .. وأكثر انتشارا أيضا بين أصحاب الشخصية القهرية أى الموسوسين .. وهو أكثر قبل الدورة الشهرية ومع حالات الاكتئاب والقلق المزمن .. ويظهر بعد ارهاق نفسى وأيضا مع الارهاق الجسمانى ومع قلة النوم أو الجوع .. ويزيد فى السيدات اللاتى يتعاطين حبوب منع الحمل .. ومع

التعرض الشديد للضوء وأكثر في الذين يعانون من مشاكل في العين كضعف الابصاراً والاستجماتزم .. وهو أكثر في عائلات مرضى الصرع .. كما ثبت انه يحدث تغييرات في رسم المخ أثناء نوبة الصداع .. فهل هناك علاقة بين الصرع والصداع النصفى ؟ أو هل هناك علاقة بين موجات المخ الكهربائيه والصداع النصفى .. ؟ .. مما يشير الى أن هناك ثمة علاقة أن بعض حالات الصداع النصفى تتحسن باستعمال مضادات الصرع ..

\* \* هل السبب يتعلق بالهورمونات بدليل ازدياد نوبات الصداع قبل الدورة الشهرية ومع استعمال حبوب منع الحمل واختفائها أثناء الحمل .. ؟

\* \* بعض حالات الصداع النصفى ( القلة القليلة ) تكون بسبب وجود مشكلة عضوية مثل التشوهات الخلقية في الأوعية الدموية للمخ وذلك يمكن إستبعاده بسهولة بواسطة الأشعة التي تصور شرايين المخ أو باستخدام الكمبيوتر .

\* \* هل المشكلة نفسية من البداية للنهاية أم أن هناك باستمرار أحد العوامل العضوية ، ثم تأتي الحالة النفسية لتفجر الموقف كله ؟ أم أن مريض الصداع النصفى يعاني نفسيا من جراء نوبات الصداع الشديدة وبالتالي يحدث تغير في شخصيته وأسلوب حياته ؟

لماذا هو أكثر أنواع الصداع ايلاما وعذابا .. ؟ هو كذلك لأنه نصفى .. أو حين يشمل فقط نصف الرأس والوجه .. فى هذه الحالة يشعر المريض بتركيز لان هناك نصفاً مقابلاً لايعانى من الصداع ..

الصداع الكلى أهون من الصداع النصفى حتى وان كانا ينفس الدرجة .. والعلاج .. ؟

مضادات القلق ومضادات الاكتئاب ومضادات الحساسية ومضاداع الصرع .. كلها عقاقير تستعمل الآن .. والعقار الذى يفيد مريضاً قد لايفيد مريضاً آخر .. والعلاج ليس عقاقير فقط وإنما يبدأ أولاً بالاطمئنان من أنه ليس هناك أمر مزعج .. ثم تفهم شخصية المريض ومشكلاته وصراعاته .. ثم معرفة الأشياء التى تتسبب فى حدوث نوبه الصداع كنوع معين من الأطعمة أو التعرض لضوء قوى ومباغت أو قلة عدد ساعات النوم أو الاجهاد الجسمانى أو نقص السكر فى الدم .. الخ .. أى أن الهدف هو معرفة نوعية المريض ونوعية صداعه .. وهناك عقاقير للوقاية أى لمنع حدوث نوبة الصداع وهناك عقاقير أخرى تؤخذ مع بداية حدوث النوبه ..

.. والصداع أمر عادى فى حياة الانسان .. ولكن هذا الانسان وحده هو الذى يستطيع أن يقول أن صداعى هذه المرة مختلف .. فى هذه الحالة يمكن اجراء فحوص ومتابعة الحالة .. وليس كل صداع وربما فى المخ .. قد ينتج الصداع من أى التهاب فى منطقة الأنف أو الاذن

أوالءلق أو أى مشكلة فى العىن أو الأسنان  
أو اضطرابات الهضم أو مشاكل الفقرات العنقىة  
أو ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه أو نقص السكر فى  
الدم ..

وقء ىءء بعء موء شءص عزىز وءاصة اذا كان  
قء مات بمشكلة فى رأسه .. وأى قلق ىصاحبها صءاع ..  
وأى مباراه مع انسان آءر قء ىصاحبها صءاع ..  
والاكتئاب هو صءاع للنفس وللرأس معا .. والغرىب أنه  
برغم أن الصءاع هو ألم الرأس ، فان المء نفسه لا ىشعر  
بالألم ، لأن لىس به نهاىات عصبىة حسىة . وانما الألم فى  
الرأس ىكون مصدره العضلات والأغشىة المءىة  
والأوعىة الدموىة فى المء وكذلك الأعصاب التى تغذى  
الرأس والوجه والرقبة .. ألىس عجبىاً أن ىكون المء هو  
مصدر أى ألم فى جسمنا ، ورغم ذلك لا ىشعر هو بأى  
ألم .. فهو اذن السىء الذى يؤلم ولا ىتألم ..

## الروماتيزم وآلام المفاصل..

\* \* هناك مركز في المخ اسمه مركز الحركة .. من خلاله تصدر الأوامر للأطراف الأربعة لكي تتحرك .. وهي حركة خاضعة لإرادة الإنسان للسعي نحو هدف معين .. وحقيقته أن عقل الإنسان هو الذي صنع الحضارة ولكن من خلال أصابع الإنسان ومن خلال حركة قدميه من مكان لآخر ..

والعظام بينها مفاصل .. والحركة تتم عند المفصل .. والمفصل محاط بالعضلات التي تنقبض وتنبسط لكي تتم الحركة . والعضلات تحصل على تغذية من الأعصاب الحركية الصادرة من المخ .. ولكي تتم الحركة سليمة هادفة لابد أن يكون الإنسان في حالة وعي كامل .. وتكون له إرادته الحرة .. وجهازه العصبي السليم وعضلاته السليمة وأيضا مفاصله السليمة .. والمفصل السليم هو الذي لا يشكو الما .. وآلام المفاصل كثيرة ومتعددة .. ويمكن أن تعوق الحركة ..

والروماتيزم أشهر الأسباب .. وأشهر الأمراض التي تصيب المفاصل فيحدث التهاب في أغشيتها ويسبب ألما ويعوق وظيفة المفصل ، وقد يسبب في النهاية حدوث تشوهات .. وهذه هي المشاكل الثلاث :

الألم - العجز عن أداء الوظيفة - التشوهات .. وعشر الناس تقريبا أو أكثر يعانون من الروماتيزم والآلام المفصلية .. وهو ألم غير عادي أو أثاره غير عادي

فهو ألم يصاحبه عجز .. ألم يمنع الانسان من اداء  
وظيفته أو يقلل من كفاءته .. ألم يزداد مع الحركة  
أو لا يحدث الا حينما يتحرك الانسان .. وهذا يؤلم  
الانسان نفسيا .. أكثر الآلام النفسية عذابا تلك التي  
تنشأ من احساس الانسان بعجزه .. وهذه هي المشكلة  
الرئيسية لمريض الروماتيزم الذى يعانى من مفاصله ..  
هناك آلام كثيرة تصيب جسم الانسان ولكن ألم المفاصل  
له مشكلته الخاصة .. مشكلة الحركة . والحركة هي  
إرادة وحرية .. الحركة هي العمل ..

ولذا فالعجز هنا هو عجز الإرادة وسلب الحرية  
واعاقة الانسان عن أداء عمله .. وفوق الألم المفصلى  
يحدث الألم النفسى الذى يزيد الحمل على المفاصل فتزداد  
ألما ..

العوامل النفسية تلعب دورا هاما وحاسما فى حياة  
مرضى الروماتيزم .. فالروماتيزم يمثل منطقة هامة بين  
الطب العضوى والطب النفسى ..

فى بعض الحالات تكون العوامل النفسية هي السبب  
المباشر للاصابة بالمرض الروماتيزمى .. والحالة النفسية  
تعنى اما مرضا مزمننا كالاكتئاب أو القلق أو مأساة  
مفاجئة؛ أى حدث خطير زلزل الانسان كموت عزيز  
أو خساره فادحة .. أو أن المريض يعانى صراعات  
مكبوتة مثل كراهيته لشخص معين أو عدائه لانسان ما  
أو غضبه من موقف معين .. كبت هذه المشاعر يؤدى الى  
تغييرات فى جهاز المناعة الذى قد يتسبب فى مشكلة  
بالمفاصل ..



ماهو جهاز المناعة .. ؟ هو جهاز لحماية الانسان ..  
جهاز عضوى منتشر فى الجسم وله خلايا ذات طبيعة  
خاصة .. خلايا حربية مثل الجيش الذى تدريبه ويقف  
على الحدود للملاقاة أى عدو .. هذه الخلايا تفرز مواد  
تواجه وتقابل أى مادة غريبة تدخل جسم الانسان من  
الخارج .. اذن جهاز المناعة يحارب أى هجوم من الخارج  
ويطلق على هذا الهجوم تلك المواد التى يفرزها  
أو يصنعها ، مثلما يطلق الجيش الرصاص على المهاجمين  
من الخارج .. هل يمكن أن يطلق الجيش الرصاص الى  
الداخل .. ؟ أى هل يمكن أن نتصور أن الجيش الذى  
أعده ودربه الشعب يطلق الرصاص على الشعب .. ؟  
صعب طبعا أن نتخيل ذلك .. ولكن هذا هو ما يحدث اذا  
أصاب الجنون جهاز المناعة .. أن هذا الجهاز فى هذه  
الحالة يصنع مواد تحارب أجهزة الجسم ..

.. هل الحالة النفسىة تؤدى الى اصابة جهاز المناعة  
بالجنون فتجعله ضد نفسه .. أى ضد جزء معين من  
الجسم الذى يحتويه .. ؟ هذا هو ما يؤكد كثر من  
البحوث .. وهو أنه فى ظل حالة نفسية معينة سواء  
الحالات المزمنة كالقلق أوالاكتئاب أو الحالات الطارئة  
كالحوادث فان خلايا يصيب جهاز المناعة .. وقد تظهر  
الأعراض المرضية فى خلال ساعات من وقوع الكارثة ..  
وتتجسد الكارثة النفسية فى صورة كارثة مفصلية ،  
فتلتهب المفاصل وتصرخ بالألم والتورم والتيبس  
والاحتقان .. أى تصبح مؤلمة متورمة متيبسة محتقنة ..

والحالة النفسية أيضا قد تلعب دورا في استمرار الأعراض .. أى أنها تقلل من فاعلية العقاقير ، وكأنها تصر على أن يبقى المريض متألما عاجزا ..

.. بعض الأبحاث ترسم صورة للإنسان المستهدف للروماتيزم .. أى للإنسان المعرض للإصابة بالروماتيزم .. وتصفه بأنه إنسان يتمتع بالشخصية القهرية .. وهو أيضا إنسان طموح ومنافس ويحلم دائما بأن يكون الأول أى فى المقدمة .. وهو إنسان يتحكم فى انفعالاته وعواطفه .. أو بالأصح يكبت هذه العواطف والانفعالات .. لا يعبر عن غضبه .. لا يعبر عن عداته .. يبتلع كل المشاعر السلبية فتتلقفها خلاياه وتوجهها لتدمير المفاصل فتتآلم وتتورم وتتيبس وتحتقن كبديل لمشاعر الغضب والكراهية والعداء والعدوان التى تم كبتها ..

.. وهناك أبحاث نفسية أخرى تقول ان الروماتيزم يظهر ليعبر عن الصعوبات الشخصية التى يواجهها الإنسان فى حياته فهو اذن أحد مظاهر هذه الصعوبات أو المعاناة من هذه الصعوبات ..

.. صعوبات تجعل الإنسان عاجزا قليل الحيلة .. أو هى صعوبات تكشف عجز الإنسان وضعفه وقلة حيلته أى قلة إمكانياته .. فهناك مشاكل فى حياة الإنسان تعريه .. تكشفه .. تكشفه أمام نفسه ، وربما أمام الآخرين ولكن الأهم والأخطر أمام نفسه .. ولأن تلك المواجهه صعبة على النفس .. صعب أن يعترف الإنسان بأنه أقل وأدنى .. صعب أن يعترف بأنه ضعيف أو خائف أو عاجز .. هنا تتفجر المفاصل بالألم والتورم والاحتقان كتعبير عن هذه الصعوبات أو كمظهر لهذه الصعوبات ..

والغريب والمدهش علميا أن كلمة روماتيزم تحمل هذه المعانى .. فأصل الكلمة روماتيزموس .. وهى أغريقية تعنى الحالة الوجدانية السيئة أو الضارة أو الشريرة التى انتقل أثرها من المخ الى المفاصل فأثر عليها .. اذن فقد ربط الروماتيزم بحاله الوجدانية المزاجية ..

وقد تعنى كلمة المزاج الشرير الحالة السيئة التى يعانى منها الانسان كالقلق أو الاكتئاب أو الاحساس النفسى بعد كارثة ..

وقد تعنى كلمة المزاج الشرير المشاعر السلبية المكبوتة كالكرهية والعداء والرغبة فى العدوان .. المهم .. هو أن هناك ارتباطا مابين الحالة الوجدانية والحالة المفصلية ..

والروماتيزم ليس فقط التهابا فى المفاصل ولكنه قد يؤثر على القلب والمخ والأوعية الدموية والعضلات والكليتين ..

والتهاب المفاصل له أكثر من سبب .. ميكروبى .. فيروسى .. اضطراب فى جهاز المناعة .. أو كبر السن .. أو إصابة من الخارج .. وقد لا يكون هناك سبب على الإطلاق .. يكون هناك آلام فى المفاصل وتفشل كل الفحوص المختلفة فى اظهار أى شئ غير طبيعى فى المفاصل .. ولهذا أضيف الى كتب الطب عنوان جديد وهو "الروماتيزم النفسى"

ومعناه أن المفاصل تتألم دون وجود سبب عضوى ،  
ودون حدوث أى تغييرات باثولوجية مرضية فى مكونات  
المفصل .. وتكون هذه الآلام بسبب حالة نفسية يعانىها  
المريض .. وبإلاج الحالة النفسية تختفى آلام  
المفاصل ..

والأمر يجب ألا يبدو غريبا .. فالآلم قد يصيب أى  
جزء من الجسم كنتيجة أو كأحد أعراض الحالة  
النفسية .. والمفاصل جزء من الجسم .. جزء هام يحمل  
معانى حرجة : الإرادة - الحرية - الحركة - العمل -  
الاعتماد على النفس - الاحساس بالقوة - معانى مرتبطة  
بماضى الإنسان وحاضره ومستقبله .. معانى تأثرت  
بنشأته وتربيته وعلاقته بأسرته وبالمجتمع .. معانى  
مرتبطة بواقعة الحالى وقدراته وامكانياته ومدى تكيفه  
وقدرته على مواجهة الضغوط والمتطلبات والصعوبات  
والمشاكل المعاصرة .. معانى مرتبطة بطموحه فى الغد ،  
ومدى رصيدة الذى يساعده على تحقيق هذا الطموح ..  
ولذلك لا عجب أن تستجيب المفاصل بالآلم ،  
وبسرعه ، اذا حدث أى خلل فى التوازن النفسى ..



وسواء كانت الحالة النفسيه هى المسئولة ١٠٠٪  
عن آلم المفاصل أو كانت قد لعبت دورا بالاضافة الى  
العوامل العضوية الأخرى كما فى حالة الروماتيزم ، فان  
المريض فى النهاية يتأثر نفسيا بألمه وعجزه ..

فالألم في مرض الروماتيزم ، أو في الالتهاب العظمى المفصلى هو ألم مزمن .. ويشتد في أوقات مما يعوق الحركة وقد تحدث بعض التغيرات في الشكل وصعوبة في بعض الحركات .. قد يجعل المرضى حركتهم أقل وعلاقاتهم محدودة .. شكل حياتهم يتغير ، وأسلوب حياتهم يتغير أيضا .. يتأثر العمل بالمرض .. يتأثر طموحهم بالمرض .. تتأثر اهتماماتهم بالمرض .. تتأثر علاقاتهم بالمرض .. تتأثر عواطفهم بالمرض ..

ولهذا فإن المريض يعيد تكيفه مع الحياة الجديدة في ظل الألم الطويل وفي ظل الصعوبات الجديدة . ولا شك أن هذا يؤثر في شخصية المريض .. فكما أن المرض يصيب - أكثر - شخصيات معينة ، فإنه أيضا يترك آثاره على الشخصية ، مثلما يترك آثاره على المفصل .. يصبح المريض أقل مرونة .. يحدث تيبس في شخصيته مثلما حدث بعض التيبس في مفاصله .. يصبح أكثر حدة وأكثر عنادا وأكثر بعدا بعواطفه وأفكاره حتى عن الذين يعيشون معه وبجواره ..

.. لكل هذا فإن اهتمامنا يجب ألا يوجه الى المفاصل فقط .. فلا بد من تقييم الجانب النفسى بالاضافة الى الجانب المفصلى العضوى .. ومريض "الروماتويد" يحتاج الى اهتمام خاص .. لأن المرض يؤثر بشكل واضح في حياته وبالتالي في حالته النفسية ..

فهو قد يعاني من الاكتئاب .. قبل المرض أو مع  
أوبسبب المرض .. وقد يكون من نوع الاكتئاب الباسم  
أوالمقنع .. أى أن المريض لايشكو بشكل مباشر من  
الاكتئاب .. فهو يبتسم وهو يؤكد أنه لايشعر بأى  
حزن .. ولكن أشياء كثيرة أخرى تتغير وتشير الى أنه قد  
زهّد الحياة .. وفي هذه الحالة فهو يحتاج الى المساعدة  
عن طريق العقاقير المضادة للاكتئاب والتي تؤدى دورا فى  
تخفيف بعض آلامه ..

وقد يعاني مريض الروماتويد من القلق .. بعض  
هؤلاء الناس تكون شكاوهم بالاضافة الى الالم التوتر  
والعصبية والصداع وسرعة ضربات القلب وأحيانا  
الاسهال المزمن ..

وهناك متاعب أخرى فى العمل ومع الزوج والأبناء  
فالمشكلة ليست فقط عقاقير لعلاج الالتهاب وتخفيف  
الآلام ..

وليست فقط عقاقير لعلاج الاكتئاب والقلق وانما لابد  
من الاقتراب من حياة المريض .. حياته فى ضوء آلامه  
النفسية والجسدية .. كيف يتكيف مع القدر الموجود من  
الآلم ؟ كيف يتكيف مع القدر الموجود من الحركة .. ؟  
كيف يتكيف مع الشكل المتغير لمفاصله .. ؟ .. كيف يعيش  
حياته ويتعامل مع الناس ويواصل عمله وطموحه  
ويستمتع نفسيا وجسديا .. كيف يتقبل العلاج وينفذه ..  
أى كيف يكون متعاوننا مع طبيبه ..

كيف يقبل المريض بعض التنازلات وهو متفائل وسعيد وراض .. فالمريض قد ينقلب ضد نفسه مثلما ينقلب جهاز المناعة ضد الجسم .. وهذا معناه أن نزعة تحطيم الذات مسيطرة عليه وهى حالة تشابه الانتحار .. فيهمل العلاج .. ويهمل وزنه .. بل ويتعمد السلوك الذى يسىء الى حالته العضوية ويؤدى الى تدهورها ..

اذن حالة الروماتويد ، أو أى حالة تسبب ألما فى المفاصل ، لها أبعادها المختلفة العضوية والنفسية والاجتماعية .. وأى اغفال لأحد هذه الجوانب يعوق تقدم وفاعلية العلاج .. فهناك شفاء كامل لبعض الحالات .. ونسبه أكبر تتحسن .. ونسبه ضئيلة لا تتعدى العشر لا تتحسن ..

المهم هو الحالة المعنوية المضاحية والتي يجب أن يسيطر عليها التفاؤل والرضى .. انه الرضى الذى يجعل الصعب سهلا .. يجعل المرفوض مقبولا .. يجعل القبيح جميلا .. انه الرضى الذى يقلل من تأثير العجز ويملاً نفوسنا بروح الكفاح والسعى ..

انه الرضى الذى يملأ النفس سرورا فيجعل للألم مذاقا مقبولا ..

\* \* \*

## آلام أسفل الظهر ..

الآلام أسفل الظهر .. لماذا هي منتشرة الى هذا الحد .. ؟ ومن منا لم يعان من آلام في ظهره وخاصة في المنطقة السفلى .. ؟

.. والآلام أسفل الظهر بالذات يمكن أن تأتي في صورة متقطعة ولكنها تظل ملازمة للإنسان مدى حياته على الأرض .. تأتيه على هيئة نوبات تستمر أياما أو أسابيع ثم تختفى شهورا أو عاما أو أكثر لتعاود الظهور مره أخرى .. ولكنها أيضا قد تستمر سنوات طويلة دون انقطاع .. ربما فقط تخفت حدتها دون أن تختفى تماما .. تهدياً في أوقات وتشتد الى حد الاحساس بالعجز في أوقات أخرى ولا أحد يعلم بدقه لماذا تزداد .. وفي احصائية علميه أن أمريكا تفقد كل عام ٥ ملايين يوم عمل بسبب آلام الظهر .. وفي احصائية أخرى من نفس البلد أن حالات آلام الظهر تمثل أعلى نسبة من المترددين على الممارس العام في أمريكا .

والمثير أن هذه الدراسات ودراسات أخرى تشير أنه في أغلب هذه الحالات لا يوجد دلائل تشير على وجود حالة عضوية . فالعوامل النفسية تلعب دورا هاما وخطيرا في آلام أسفل الظهر .

ولكن هنا أيضا أسبابا عضوية وهي كثيرة ويجب الكشف على المريض واجراء الفحوص اللازمة لاستبعادها قبل أن نتهم العوامل النفسية .. ولكن حتى في حالة

وجود سبب عضوى فان الحالة النفسية قد تتأثر بسبب الألم وبسبب الاحساس بالعجز الذى ينشأ عن وجود ألم فى هذه المنطقة بالذات .. فقد تؤدى آلام أسفل الظهر الى صعوبة الجلوس أو الوقوف أو المشى وربما صعوبة النوم بالطريقة التى اعتادها الانسان .. وأيضا وتلك نقطة هامة صعوبة الاتصال الجنىسى بالزوجة ولذا فان العجز الجنىسى قد يكون أحد المضاعفات النفسية لآلام الظهر .. ولكن العكس صحيح أيضا وهو أن الانسان قد يعانى من العجز الجنىسى لأى سبب ولذا يوضع فى موقف صعب وخرج للمغاية فتظهر هنا آلام أسفل الظهر لتغطى عجزه وحرجه .. وتصبح المعادله كالتى أنا أعانى من ألم فى أسفل الظهر ولذا فأنا لا أستطيع مزاولة الجنس ..

ولذا فان الطبيب يركز على الموضوع الجنىسى فى كل الحالات .. وقد ينكر المريض هذه العلاقة بين آلام ظهره وبين ضعفه الجنىسى .. وقد يؤكد ( عكس الحقيقة ) على أن الألم ظهره هى التى بدأت ثم أعقبها العجز الجنىسى مما يعطى انطبعا ( خاطئا ) للطبيب أن هناك سببا عضويا وراء كلتا الحالتين .. وبذلك نستطيع أن نقول أن آلام أسفل الظهر لها معنى .. وهو معنى خاص بالمريض ذاته .. معنى مرتبط بصراعاته النفسية التى يعانى منها .. قد يكون احساسا بالذنب لاندماجه فى علاقة محرمة .. وتأتى هنا الام الظهر كرمز للعقاب الذى يستحقه والذى يجب أن تمتد مضاعفاته الى العجز الجنىسى .

وقد يكمن السبب وراء اضطراب علاقته بزوجته ..  
حين يختفى الحب تموت الرغبة .. والرغبة الميتة تميت  
الأعضاء .. ولابد من البحث عن سبب آخر لفجز  
الأعضاء لأن الكراهية مكبوتة ولا يمكن التعبير عنها ،  
ولذلك تظهر على السطح أو على الظهر آلام أسفل الظهر ..

وقد يفقد الرغبة في زوجته لاعت كراهية لها ، ولكنها  
لأنها هي التي أضعفت أو أمانت الرغبة لديه حين فقدت  
أوتخت عن بعض أنوثتها ..

وأیضا حين تتفوق الزوجة اجتماعيا او اقتصاديا او  
حين تتفوق في عملها وتعلوا على زوجها فينقصم ظهره  
ويظهر الألم ليدارى عجزه الجنسي الناشئ عن عدم رغبة  
فيها ..

.. ولنفس الأسباب تصاب المرأة بالآلام الظهر حتى  
يرحمها ، او بالأصح يرحم نفسياتها ويبتعد عنها في  
الفرش .. آلام الظهر في هذه الحالة حتى وان كانت  
شديدة وقاسية أهون عليها من هذه العلاقة التي  
أصبحت تمقتها وتشمئز منها ..

ولاننا في مجتمعنا لانتحدث عن الجنس فإننا نظهر  
رغبتنا فيه أو اعراضنا عنه بطرق أخرى أو بأجزاء  
أخرى من أجسامنا .. وأسفل الظهر من أكثر الأماكن التي  
تحمل معاني ورموزا جنسية ..

والأسباب العضويه كثيرة ومعظمها يتعلق بالعمود الفقرى ومشكلاته .. أكثر الأسباب الانزلاق الغضروفي وقد يصاحب ذلك آلام فى إحدى الساقين أو كليهما .. والانزلاق الغضروفي قد يحدث بين الفقرات العنقيه حيث يسبب ألما فى الرقبة والذراعين .. وعادة مايحدث بعد حركة مفاجئة أو رفع شئ ثقيل من على الأرض أو الانحناء وقد يبدأ بشكل تدريجى ويبدأ الألم فى الرقبة أو الظهر ثم يمتد الى الساق أو الذراع فى مسار الأعصاب الحسية التى تغذى الجلد والعضلات ويزداد الألم مع زيادة الضغط فى السائل الشوكى الذى يحيط بالأعصاب الخارجية من الحبل الشوكى ، وذلك حينما يعطس أو يكح المريض .. وفى الحالات التى يهمل فى علاجها وخاصة بعد مرور وقت طويل ، تصاب العضلات بالضمور بشكل تدريجى وعلى مدى طويل أيضا ..

والانزلاق الغضروفي يعالج فى البداية بالراحة والمسكنات والتمريعات مع تحاشى رفع أى شئ ثقيل من على الأرض وعدم الانحناء .. وحالات كثيرة تستجيب لهذا العلاج البسيط الذى تلعب فيه الوقاية والتمريعات العامل الأساسى .

وهناك اسباب أخرى فى العمود الفقرى تؤدى الى الام الظهر مثل الكسور والأورام والالتهابات والتشوهات الخلقية .. وكلها أسباب لها أعراض أكلينيكية واضحة ويمكن الكشف عنها بسهولة بواسطة الأشعة والفحوصات المعملية ..

والمقصود بالكلمة "عرق النساء" هو الآلام الممتدة في  
الساق من الظهر لأحد الأسباب السابقة ..

.. والضعف الجنسي لا يحدث إلا مع إصابة الأعصاب  
المغذية للأعضاء والعضلات الجنسية بشكل مباشر وهذا  
نادر الحدوث ، لأن الانزلاق الغضروفي في هذه المنطقة  
نادر .. فعاده ما نرى ذلك في حالات الكسور الناتجة عن  
الحوادث أو الوقوع من مكان مرتفع أو من على ظهر  
حصان مثلا ..

ولذا فإن الضعف الجنسي الذي يصاحب الأم أسفل  
الظهر هو ضعف له معنى أو ضعف بسبب الألم ..

وبعض الأمراض النفسية يصاحبها آلام في أسفل  
الظهر كأحد الأعراض .. كالاكتئاب والقلق الهستيريا ..  
وقد تكون هذه الآلام هي العرض الوحيد في تلك الأمراض  
وهنا أيضا وبالذات تحمل أكبر المعانى .. انها تحمل  
المرض كله وتعبر عنه بمفردها ..

.. وبذلك تتضاعف مسئولية الطبيب .. فإذا جاءه  
مريض بآلم في أسفل الظهر فعلية أن يستبعد أولا  
الأسباب العضوية ، ثم عليه أن يستبعد ثانيا وجود  
مرض نفسى عبر عنه المريض بآلم الظهر .. ثم عليه بعد  
ذلك أن يعرف شخصية المريض .. فبعض الدراسات  
أثبتت أن بعض الحالات تتميز بشخصية غير سوية  
لا تتسم أساسا بالنضج .. فهي شخصية عاجزة  
اعتمادية .. وهذه الشخصية تعتمد على الألم في تنظيم  
علاقاتها بالآخرين .. أى يصبح الألم هو محور حياتها

ولا حديث لها الا وصف الألم وما تشعر به .. ودائما ماتراه وهو يضع يده على ظهره متوجعا ويمشى بطريقة خاصة متوجعا أيضا أو يميل بجسمه على المكتب .. وتراه وهو يتناول المسكنات ويهمه أن يراه الآخرون وهو يبتلع هذه الأقراص .. ويعتذر عن عدم القيام بالمهام التي توكل اليه ، وكثير الغياب عن عمله ، وكثير التردد على الأطباء طلبا للإجازات المرضية .. وأيضا كثير الاعتذار لزوجته لعدم قدرته على أداء واجباته الزوجية ، وذلك لأن ظهره يؤلمه ..



## آلام البطن ..

\* \* يوجد في بعض دول العالم عيادات خاصة يطلق عليها عيادات الألم .. الألم لأي سبب وفي أي مكان .. وفي عيادة الألم يتم تقييم شامل لحالة المريض من الناحية العضوية والنفسية والاجتماعية .. والعيادة تضم خبراء متخصصين في فروع الطب المختلفة .. ولاهم لهم الا الألم كعرض له أسبابه التي يجب أن يعرفوها وله أيضا علاج .. يذهب المريض الى عيادة الألم ليقول لدى ألم في الرأس أو البطن أو الظهر أو أي مكان اختاره الألم .. يفحصه في البداية طبيب تدرس في سماع شكاوى الألم المصادر من أي مكان .. ثم ينضم اليه طبيب آخر متخصص في هذا المكان .. أي متخصص في الرأس أو البطن مثلا .. ثم يقرران له قائمة من الفحوصات العملية والأشعة .. ثم يراه الطبيب النفسي ليقرر حالته النفسية .. أي مرض نفسي او عقل يعانى .. ؟ أي عوامل نفسية اسهمت في ظهور الألم أوضاعفت من الاحساس به .. أي مضاعفات نفسية ألت بالمريض بسبب هذا الألم ..

.. أي أن امام الطبيب النفسي عدة أسئلة يجب أن يجد الاجابة عليها .

- \* هل الألم سببه مرض نفسي ..
- \* هل العامل النفسي ضاعف من الاحساس بالألم العضوى ..

هلى عانى المريض نفسيا بسبب الألم العضوى .. بمعنى آخر هل هو ألم نفسى خالص ، أو عضوى خالص ، أو مزيج من الاثنين .. واذا كان مزيجا فمن يحمل الوزر الأكبر ، وبأية نسبة .. ؟

وقد يستعين الطبيب النفسى بالاختصاصى الاجتماعى ليدرس أثر الألم على حياة المريض فى أسرته وفى عمله وفى المجتمع .. والاختصاصى النفسى قد يساعد فى اجراء الفحوص النفسية اللازمة ..

ثم تجتمع لجنة الألم وأمامها المريض وقد تجمعت أمامهم كل المعلومات .. ومن خلال ذلك توضع خطة علاجية متكاملة تشمل علاج المرض وتخفيف العرض أى الألم وذلك بالوسائل العضوية والنفسية معا وذلك لاعتبار الألم مشكلة نفسجسمية أو جسمنفسية ..

.. الأرقام الصادرة عن عيادات الألم تقول : ان ١٧٪ من المرضى يشيرون الى البطن كمصدر الوحيد للألم .. وأن ١٢٪ يشيرون الى البطن مع أماكن أخرى .. أى أن ٢٩٪ من المرضى يعانون من آلام مصدرها منطقة البطن .. المثير أكثر هو أن ٥٠٪ من هؤلاء المرضى لا يعانون من أية حالة عضوية على الإطلاق .. أى أن أهمهم ترجع الى عوامل نفسية ..

ونفس الأرقام تصدر عن عيادات الجهاز الهضمى التى تؤكد أن ٤٠٪ من المرضى الذين يترددون بسبب الام واضطرابات فى الجهاز الهضمى لا يعانون من مرض

عضوى فى الجهاز الهضمى وانما يعانون من اضطرابات  
فى وظيفة الجهاز الهضمى بسبب اضطراب فى حاله  
النفسية ..

اذن البطن يلى الرأس كمصدر للألم بسبب الحالة  
النفسية المضطربة .. وهو من أغرب أنواع الآلام ..  
فالمريض يعجز عن وصفه بدقه .. فأحيانا يصفه بأنه  
وجع ، وأحيانا أخرى يشعر به كمغص ، وفى أحيان  
كثيرة يصفه بأنه احساس بعدم الارتياح أكثر منه ألما ..  
يشعر به فى تجويف البطن الى أعلى فى منطقة المعدة  
بالذات أو الى أسفل فى الجانب الأيمن أو الأيسر أو قد  
يشير الى بطنه كله ويتألم لأى ضغط بسيط على جدار  
البطن ..

ونادرا مايوجد الألم وحده وانما تصاحبه أعراض  
أخرى كالانتفاخ أو الغثيان والتجشؤ ، وربما القيء  
أحيانا أو الاسهال أو الامساك .. وأحيانا يشعر أن الآلام  
صعدت الى صدره ووصلت الى حلقه كصاروخ من نار ..  
وقد تمتد آلام البطن الى الشرج أو الى الأعضاء  
التناسلية .. وهذه الأعراض قد تدهم المريض صباحا  
عقب استيقاظه من النوم أو قد تزوره مساء فقط أو كل  
الوقت .. وقد تشتد قبل موعد الأكل أو بعد الأكل مباشرة  
أو قد لاتظهر الا وهو يجلس الى المائدة أثناء الأكل . وقد  
تظهر مع اكالات معينة أو مع أى أكل ..

.. وقد يتذكر المريض أن هذه الاضطرابات لاتصيبه  
الا بعد انفعال أو فى مواجهة مشكلة وقد ينكر تلك الصلة  
تماما

الا أن الحقيقة العلمية تؤكد أن العامل النفسى دائما موجود فى كل اضطرابات الجهاز الهضمى .. قد يكون هو السبب الاول والأوحد وقد يقف بجانب أسباب أخرى عضوية يؤازرها ويساعد فى أحداث الإصابة اللازمة .. اذن فأى عرض فى هذه المنطقة .. لا يخلو من معنى ..

وقد يبدو أن الام البطن لا تمثل صعوبة تشخيصية للطبيب ولكن الحقيقة غير ذلك وخاصة فيما يتعلق بتحديد أهمية دور العامل النفسى فى الحالة ..

والمشكلة تكمن فى أن الحالة النفسية تحدث تغيرات فعلية فى الأنسجة تعرف بالتغيرات الباثولوجية يراها الطبيب رأى العين بمنظاره الذى يسير عبر القناة الهضمية ابتداء من الفم أو من الشرج .. هذه التغيرات الباثولوجية تحدث بسبب الحالة النفسية وتحدث أيضا بسبب عوامل عضوية فمن يلوم الطبيب .. ؟ وای خطه علاجیه يضعها للمريض .

وبسبب هذه المشكلة فإن مرضى كثيرين يتناولون العديد من العلاجات ولفترات طويلة جدا دون ظهور أدنى تحسن أو تحسن ضئيل جدا ....

.. والأمراض العضوية التى تصيب الجهاز الهضمى تدخل معظمها فى دائرة الأمراض النفسجسمية .. أى أمراض عضوية أسهمت الحالة النفسية المضطربة فى حدوثها أو فى ظهورها .. وهذا يعنى أنه حتى وإن كانت الحالة عضوية إلا أن العلاج يجب ألا يقتصر فقط على العلاج العضوى وإنما يجب توجيه عناية خاصة للحالة





... وبحث مثير أثبت أن ثلث المرضى الذين يتسكون من ألمفى البطن قد فقدوا أحد الوالدين عن طريق الموت .. والسبب كان مرضا فى البطن .. فقد مات أحد الوالدين وهو يتألم ببطنه ..

ولماذا الوالدان بالذات ؟ هل هو العامل الوراثى .. ؟ هل هذا معناه أن المريض الذى يقف أمامنا الآن متألما ببطنه قد ورث من أحد الوالدين حساسية الأعصاب المغذية للجهاز الهضمى .. وحساسية الأعصاب معناها الاستجابة السريعة فى حالات القلق والمواقف الصعبة فى الحياة .. الجهاز الهضمى يتغذى بالجهاز اللا ارادى .. وهو جهاز يعمل بشكل تلقائى ومستمر منذ أن يولد الإنسان وحتى يموت .. يعمل بدون اراده من الإنسان .. وهذا الجهاز فرعان .. فرع يطلق عليه اسم الجار سمبتاوى ( العصب الحائر ) وهو مسئول عن انقباض عضلات القناة الهضمية فيندفع الطعام من مكان الى مكان ومسئول أيضا عن افراز الحامض والمخاط .. والفرع الثانى يسمى السمبتاوى ووظائفه مناقضه لوظائف العصب الحائر أى فى الاتجاه المعاكس .. وحين يقلق الإنسان ينشط بشده العصب الحائر ويطغى على الفرع السمبتاوى ويكتم صوته .. فتتحرك القناة الهضمية حركات غير طبيعية وتحتقن ويزداد افراز الحامض والمخاط ويشعر المريض بكل الأعراض التى يمكن أن تحدث مع أى مرض يصيب القناة الهضمية فى أى مكان : انتفاخ .. حرقان .. وجع .. مغص .. غثيان .. قيء .. تجشؤ .. اسهال .. عسر هضم ..



.. بعض الناس يستجيبون بجهازهم في حالات القلق .. نقطه ضعفهم في هذا الجهاز .. وبعض الدراسات تحاول أن تقول أن الانسان يرث هذا الاستعداد .. ويدعم ويتأكد حين يرى أحد الوالدين دائم الشكوى بالجهاز الهضمي .. وأكبر هذه تصيب الانسان حين يموت أحد والديه سواء كان طفلاً أو كان يقترب من الشيخوخة .. فاحساس اليتيم يعاني منه الطفل والكبير .. وهو احساس بالضياء .. كالثمره التي تقع من على الشجرة أو التي تقع لأن الشجرة قد انتزعت من الأرض أو اقطع ساقها .. فالوالدان هما الجذع الممتد في الأرض وهما الساق التي تحملنا في طرفها ..

الانسان الذي يموت أحد والديه قد يشعر بالضياء بشكل مباشر ولفترة ما أو قد يتحرك عقله الباطن بكل مخاوف الطفولة ومخاوف الانفصال .. هذه المخاوف عرفها الطفل واختزنت في عقله الباطن في الأوقات التي كانت أمه تبتعد عنه ..

انها حالة الأسى التي يصاب بها الانسان حين يفقد أحد والديه .. في البداية لا يشعر بشيء ويبدو صامداً مستقبلاً أمر الله وكأن تنميلاً قد أصاب وجدانه .. ثم ينكر حالة الموت ويتصور أن الذي مات سوف يطرق الباب ويأتي لزيارته .. أي أنه لم يمت .. ثم تبدأ مرحله القبول والاعتراف بالواقع ويصاحب ذلك حزن عميق .. وهذا الحزن يهبط الى البطن حيث كان يشكو العزيز الذي مات .. وهنا يتوحد الانسان مع حبيبه .. فيشعر مثلما كان يشعر ويتألم مثلما كان يتألم .. وقد تظل حالة الأسى

لمدة سنوات .. وهذا يعنى أن مريضنا سوف يظل ممسكا  
ببطنه طوال هذه السنوات ..

.. والبيئة قد تكون أكثر تأثيرا .. فالصور القديمة  
لاتغادر عقل الطفل .. تظل محفورة في ذاكرته وتنتقل الى  
خياله بسهولة وبدون استدعاء ارادى .. والصورة التى  
حفرت في عقله هى صورة أمه وهى تتألم من بطنها ..  
يصبح هو نفسه بعد ذلك مشغولا بجهازه الهضمى ..  
ويصبح حساسا لأى تغير يطرأ على احساسه ببطنه ومثل  
هذه التغيرات متوقعة لأى سبب .. وأبرز هذه الأسباب  
القلق .. ولهذا فإن قلقة ينعكس بسهولة على جهازه  
الهضمى وتظهر الأعراض بسرعة . كى يصبح بطنه  
وسيلة للتعبير عن أى ألم نفسى .. أى للتعبير عن  
معاناته .. أى معاناتها أن يمسك ببطنه ويظهر ألمه الذى  
يشعر به فعلا ..

وآلام البطن لأسباب نفسية تاتى فى صورة اكلينيكيه  
تشابه أو تتطابق تماما مع الآلام التى تحدث لأسباب  
عضوية مثل القرحة أو التهاب الزائدة الدودية ..  
والأبحاث أثبتت أن الزائدة الدودية تستأصل ظلما فى  
٥٠٪ من الحالات .. فالمريض يأتى شاكيا من آلام تشخص  
اكلينيكيًا على أنها التهاب حاد فى الزائدة الدودية يهدد  
بانفجارها وتجرى جراحه فورية .. ثم يثبت التحليل  
الهستولوجى سلامة الزائدة .. أى أنها لم تكن ملتهبة  
ولم تكن سبب الآلام الحاده .. والمرارة أيضا تستأصل  
بنفس الطريقة .. وقد يستأصل الرحم .. ورغم ذلك  
لاتختفى الآلام .. لأن الآلام ليس مصدرها البطن ..  
ولكنها تاتى من أعلى . من الرأس

.. والتغيرات الانفعالية تظهر أثارها في نفس اللحظة على المعدة وعلى الأمعاء الدقيقة والغليظة .. والآلام التي تظهر في حالة القلق الحاد يكون مصدرها الأمعاء الغليظة ..

والحالة الواجدنية تؤثر على حركة الأمعاء الغليظة بإحدى طريقتين : اما حركة زائدة مع اسهال أو ضعف الحركة مع الامساك ..

الحركة الزائدة يصاحبها اندفاع الدم واحمرار جدار الأمعاء وانقباض العضلات الطولية .. ان كلمة تثير الغضب يمكن أن تؤدي الى مثل هذه التغيرات وكذلك القلق الحاد والصراعات .. أما في حالة قلة الحركة فان السبب النفسى المباشر هو الاحساس بالهزيمة الذى يؤدي الى الاكتئاب والانطواء .. تقل الحركة وينسحب الدم ويقل المخاط ويحدث الامساك ..

ومشكلة المشاكل القولون العصبى .. أكبر مصدر لتعاب الجهاز الهضمى .. هكذا يؤكد أطباء هذا الفرع فنصف الحالات التى تتردد عليهم يعانون من مشكلة القولون العصبى .. ولا يوجد تفسير لماذ هو أكثر انتشارا فى مصر .. والترجمة الدقيقة ليست القولون العصبى ، والأدق منها القولون سهل الاستثارة .. أى الذى يستجيب بسرعة لمثيرات وبواعث القلق والاستجابته تكون شديدة فيتحرك بطريقة عصبية وتنقبض عضلاته حتى يمكن أن يحس تحت عضلات البطن ويحدث ألما شديدة وقد يصاحب ذلك حالات من الاسهال أو الامساك .. فهو عصبى وقلق ومقلق ومعذب أيضا ..

فصاحبه لايشعر بطعم الراحة ولايطعم الاسترخاء ..  
فأعراضه تظهر بسبب التوتر وهو أيضا يزيد صاحبه  
توتراً بسبب أعراض أخرى مزعجة كالانتفاخ وضيق  
التنفس والاحساس بالدوخة وزغلة العين وأيضا  
الصداع .. ومع كل هذه الأعراض أو بعضها لايسطيع  
الانسان التركيز أو الاتقان .. وصاحب هذه المشكلة اعتاد  
ابتلاع عشرات الأنواع من العقاقير .. قبل الأكل واثناء  
الأكل وبعد الأكل وحين الاستيقاظ من النوم وقبل  
النوم .. عقاقير للهضم وأخرى ضد التقلصات ..  
وعقاقير للامساك أو الاسهال حسب الحال .. وأيضا  
عقاقير مهدئة .. ومعظم العقاقير التى تعالج الأعراض  
المختلفة للجهاز الهضمى يدخل فى تركيبها أحد  
المهدئات ..

والقولون العصبى أكثر انتشارا بين النساء ..  
والحالة تستمر لسنوات طويلة وفى الغالب حتى نهاية  
العمر أو حين تختفى كل أسباب القلق فى حياة الانسان  
وهذا مستحيل أو حين يصاب الانسان بالتبدل الوجدانى  
وذلك أيضا مستحيل أو تلك مصيبة أكبر ..

وعادة ماتبدأ الحالة فى سن مبكرة حوالى العشرين ..  
وليس كل انسان يقلق يصاب بالقولون العصبى .. أى أن  
القلق وحده لايكفى .. فالقولون العصبى له ناسه .. وكل  
الدراسات اتفقت وأجمعت - دون أن تشذ احداها - على  
أن هناك انسانا معينا مستهدفا للإصابة بالقولون  
العصبى .. هو أولا انسان ذكى وشديد الطموح .. الذكاء  
بدون طموح لا يؤهله للإصابة بالقولون العصبى ..

والطموح فقط لا يكفي بل يجب أن يكون طموحا شديدا ..  
طموحه لابد أن يفوق قدراته وامكانياته حتى وان كان  
شديد الذكاء . طموحه الذى يدفعه لأن يكون الأول  
دائما .. الأول فى كل شيء فى دراسته .. فى عمله .. بين  
أصدقائه .. لا يرضى بالمركز الثانى فى أى شيء .. وهذه هى  
قضيته الأولى والرئيسية ولاشئ يشغله عن ذلك .. وهذا  
الانشغال الدائم والذى يصبح هما هو القلق ذاته .. فهى  
حاله دائمة من القلق فى النوم واليقظة .. لهذا فالنوم  
دائما قليل وغير مريح .. والأرق إحدى السمات البارزة ..  
والاستعانة بالمنومات يبدأ فى سن مبكرة .. والنوم  
ضرورة قصوى لأن يعقبه يوم عمل .. فهو لا يضيع وقته  
هباء .. فلا وقت الا للعمل .. ولذا فهو لا يستطيع أن  
يسترخى .. وحين تبدأ أعراض القولون العصبى  
تتضاعف المعاناة .. يزداد القلق ويقل النوم .. والألم  
يحدث اضطرابا فى حياته وفى طعامه كما يحد من حركته  
وانطلاقه ..

.. ودراسات أخرى أثبتت أن القولون العصبى ..  
أكثر انتشارا بين أصحاب الشخصية القهرية .. أى أن  
الموسوس الدقيق العنيد المنظم الحساس هو أكثر عرضه  
للقولون العصبى .. فهو متوتر من رأسه ومتوتر أيضا من  
أمعائه وربما متوتر من كل عضلة فى جسمه .. فالتوتر هو  
السمة البارزة لهذه الشخصية ..

ودراسات أخرى أكدت على المخاوف .. أى الاحساس  
الدائم بالخوف وبالتهديد ، وبالتالى بالتحفز .. التهديد  
من الخارج وأيضا التهديد والخوف من الداخل حيث

الرغبات العدائية العدوانية .. والبعض يؤكد على أن  
السمة الغالبة في الشخصية التي تصاب بالقولون  
العصبي هو الاحساس الدائم والمستمر بالذنب دون  
ماسبب أو لأسباب تافهة وبسيطة ..

.. ومن خلال خبرتي الشخصية أرى كثيرين من  
مرضى الاكتئاب يشكون من القولون العصبي ، وأرى  
القولون العصبي أكثر انتشارا بين أصحاب  
الشخصية الاكتئابية .. والشخصية الاكتئابية غير  
مرض الاكتئاب .. فصاحب الشخصية الاكتئابية هو  
إنسان يستجيب لأحداث الحياة البسيطة بشاعر  
الحزن وسرعان ما تهبط معنوياته وخاصة حين  
تضطرب علاقاته بالمحيطين .. وقد يشعر بالحزن  
دون ما سبب .. وفي تلك اللحظات يتحرك قولونه  
العصبي بالألم ..

وهكذا الألم والحزن وجهان لعمله واحده أو هما  
متلازمان على كلا وجهي عمله ، أينما تدير وجهك تراهما  
معا .. فلا حزن بدون ألم ولا ألم بدون حزن .

## آلام الوجه ..

قالت له : أحبك ..  
قال لها : أعرف من قبل أنك كنت ستقولينها ..  
سألت بدهشة : كيف ؟  
قال : رأيت كلمة أحبك مكتوبة على وجهك ..  
قالت : لم أكتب شيئاً على وجهي ..

ضحك من قولها وقال موضحاً : عضلات وجهك  
تحركت تلقائياً ورسمت الحب .. وأعظم لوحة للحب  
ترسم على وجهه يحب .. فهناك أعصاب خاصة للعواطف  
تغذى عضلات الوجه .. هذه الأعصاب تأخذ أوامرها  
مباشرة من وجدان الانسان .. أى من قلبه ومشاعره  
وأحاسيسه ... وتنطلق بهذه المشاعر والانحاسيس الى  
الوجه لترسم لوحة .. أى تتحرك عضلات الوجه بمعنى  
معين .. معنى يقول أنا أحب .. أو أنا حزين .. أو أنا  
أنا ..

و حين أمتلأ وجدانك حبا استرخت عضلات وجهك  
بالبهجة واتسعت عيناك بالسرور واجتمع الشوق مع  
الفرحة ليسيطرا على شفئك فخرجت من بينهما الكلمات  
راقصة بهرح .. وما زال العلم عاجزاً عن تفسير ذلك النور  
الذى يملأ الوجه حين يشعر الانسان بالحب والسلام  
والطمأنينة ..



وانتصر الحب على الألم .. فرغم الألم الفظيع الذى  
كان يفتك بأحشائها فان حبها له رسم الفرحه والسعادة  
على وجهها .. كانت تعرف أنه ينهار حين يراها تتألم ..  
وحالته أصبحت لا تحتمل مزيدا من الانهيارات بعد ان  
عاش معها مرضها وآلامها التى لا تنتهى .. وقررت أن  
تصرع أى تعبير عن الألم يحاول وجهها - على الرغم  
منها - أن يشى به .. وقبل مجيئه فى هذه الليلة نظرت الى  
المرأة .. واستجمعت كل حبها له .. وسرعان ما استلصت  
عضلات وجهها أمام فيضان الحب الذى تدفق من  
وجدانها .. فابتسمت .. وجاء من خلفها وتلاقت أعينهما  
فى المرأة .. فتقهقرت والقت بمؤخرة رأسها على صدره  
فاحتوى خصرها بذراعيه وأراح خده فوق رأسها  
فاستدارت وواجهته بعيونها فانغرز خنجر مسموم فى  
صدره وأدرك وجدانه الذى يعشقها انها تتألم رغم ان  
الحب قد رسم سعادته على وجهها .. وفى ثانية أدرك  
الحقيقة .. أدرك أنها تحاول أن تسعده بأن تخفى آلامها  
.. وأدرك أنه اذا أظهر لها أنه عرف أنها تتألم فانها سوف  
تشعر بالتعاسة والحزن .. فقرر أن يفعل مثلها ... قرر أن  
يخلق ألمه النفسى ويمنعه من أن يظهر على وجهه وأن  
يجعل حبه يرسم سعادة على وجهه .. سعادة انها لا تشعر  
الآن بالألم .. واحتضنها بقوة .. وسالت دموعها فرحة أنه  
لم يعرف انها تتألم .. وسالت دموعه فرحة انه جعلها  
تشعر انه لم يعرف أنها تتألم ..

\* \* \*

أى ألم يشعر به الانسان حتى وان كان بسيطاً يظهر أثره على الوجه .. ولأحد يخطيء لوحة الألم المرسومة على وجهه انسان يتألم .. ولكن ماذا يحدث حينما يكون الألم فى الوجه نفسه أى حين يتألم الانسان بوجهه .. أن عضلات الوجه تنقلص لهذا الألم .. وفى نفس الوقت تتحرك الأعصاب اللاارادية لترسم الألم على هذا الوجه المتقلص بالألم .. وبذلك تتشكل أبلغ لوحة للألم .. وفى هذه اللحظة يتساءل الراى بدهشة : لماذا خلق الألم .. ؟ لماذا خلق الانسان وخلق معه أسباب عذابه .. والألم أحد هذه الأسباب ..

والالم الذى يشعر به الانسان فى وجهه له أسباب متعددة .. بعضها بسيط ومباشر وأشهرها آلام الأسنان التى تنتشر فى الوجه .. يليها فى الحدة والقوة آلام الأذن .. وفى الجبهة يشعر الانسان بالألم نتيجة لالتهابات الجيوب الأنفية ..

وفى الصداع النصفى ينتشر الألم فى الوجه ..

.. ولكن أفضح الألم جميعها : ألم العصب الدماغى الخامس .. ذلك الألم الذى مازال حتى الآن مجهول السبب .. ينزل بالانسان كالصاعقة وينتشر فى أحد جانبي الوجه فى الفك أو الأسنان أو حول العين ... ألم حاد شديد القسوة تنكسر فيه عين الانسان وأيضاً تنكسر فيه نفسه ويصفه الانسان بأنه ألم يشبه المس الكهربائى .. أى الاحساس بسريان تيار كهربائى .. فى الفك والاسنان

.. يستمر هذا العذاب ثوانى معدودة أو دقيقة وعلى الأكثر يستمر دقيقتين ثم يزول فجأة .. ليعاود الظهور فجأة .. أى أنه يأتى فى صورة نوبات .. كل ساعة أو كل يوم أو كل اسبوع ، أو كلما هم الانسان بتحريك عضلات الوجه واثناء المضغ أو اثناء حلاقة الذقن .. ويسيطر الخوف على الانسان .. ويجلس متوقعا الأذى فى كل لحظة .. ويصيب النساء أكثر من الرجال .. عادة بعد سن الخامسة والثلاثين .. ولا يوجد سبب معروف حتى هذه اللحظة لانتشار هذه الآلام فى العصب الدماغى الخامس الذى يغذى الوجه بالاحساس .. فأحاسيس الوجه ( الألم واللمس والسخونة والبرودة ) تنتقل الى المخ عبر العصب الخامس .. واستمرار هذه الآلام وعدم التمكن من التحكم فيها بالعقاقير يحول حياة الانسان الى جحيم .. ومعظم هؤلاء المرضى يصابون بالاكنتاب الفعلى نتيجة لهذه الآلام .. وفى هذه الحالة لا يوجد مفر من الجراحة وذلك باستئصال نواة الاحساس للعصب الخامس فى المخ أو باستئصال الافرع الحسية التى تغذى الوجه .. والعقاقير الوحيدة التى قد تفيد فى مثل هذه الحالات هى العقاقير المضادة للصرع .. ولانعرف لماذا هى مفيدة .. وأيضا العقاقير المضادة للاكتئاب .. فهل آلام العصب الخامس هى أكتئاب .. ؟ ربما .. !! ..

والاكنتاب يسبب آلاما من نوع آخر فى الوجه .. ألم غريب يصيب أحد جانبي الوجه .. ألم غامض ينتشر على هذا الجانب كل الوقت ودون انقطاع ويشعر المريض

أن وجهه يكاد ينشق الى نصفين بسكين حاد يقطع في المنتصف .. وقد يظل الألم متمركزا حول العين وقد يستقر في الخد أو في الأسنان .. وهؤلاء المرضى يخلعون أسنانهم مثلما يخلعها مرضى آلام العصب الخامس .. وهذا الانسان تعرفه من وجهه .. فهناك خليط من الألم والكآبة على وجهه .. من المستحيل أن تراه مبتسما ولا يمكن أن تراه أو تشعر به مبهجا .. والحالة أيضا أكثر انتشارا في السيدات ومعظمهن قد تعدين سن الأربعين ..

ولا يوجد طبيبان يختلفان في أن هذه الآلام الغامضة الغربية التي تصيب الوجه سببها اكتئاب .. وليس من الصعب على الطبيب أن يكتشف بقية أعراض الاكتئاب في هذه السيدة المتألمة بوجهها .. فنومها قد اضطرب حتى قبل ظهور الألم وفقدت شهيتها للطعام وكذلك فقدت الكثير من وزنها ولم تعد تتحمس أو تهتم بأى شىء في حياتها بل لقد زهدت هذه الحياه ..

هذه الآلام قد تستمر سنة أو سنتين أو أكثر اذا لم تعالج .. والعلاج يأتى بعد التشخيص السليم .. والتشخيص الذى فى أيدينا حتى الآن هو أن هذه السيدة تعاني من الاكتئاب .. والعلاج مضادات الاكتئاب ، وان فشلت فالعلاج الكهربائى مفعوله أكيد .. وتستريح السيدة من اكتئابها ومن آلام وجهها ..

\* \* \*

## الفصل الخامس

### آلام محيضة

- آلام المـــــرأة ..
- آلام الطفـــــل ..
- آلام المســـــن ..







## آلام المرأة ..

لحظات البداية لحياة أى انسان على الأرض تصاحبها  
الام شديدة صادرة من رحم سيدة هى أمه ..

انها آلام الرحم الذى ينقبض بشدة ليلفظ هذا الانسان  
خارجة الى الوجود ..

وعمرت الأرض ببلايين البلايين ، وسوف تعمر .. وفي  
كل ثانية يصل قادمون جدد الى الأرض .. ويهتز الوجود  
لصرخات الأمهات .. يهتز فرحا للقادم الجديد .. ويجىء  
القادم الجديد وهو يصرخ لينافس أمه فى صراخها .. ولا  
أحد يعرف ما اذا كان يصرخ ألما أو اعتراضا أو أنه  
يصرخ لصراخ أمه ..

تشعر الأم بألم شديد ولكننا اذا فتشنا فى قلبها فاننا  
سنجد فرحة شديدة .. وسنجد أيضا زهوا شديدا .. واذا  
فتشنا فى عقلها فاننا سنجدها منصرفة عن هذا الألم ..  
الألم موجود وتصرخ منه ولكنه لايمس قلبها ولاعقلها ..  
انه فقط حيث مكانه .. فى الرحم ، ولاينال تركيزا أو  
اهتماما من بالها .. بالها وخاطرها وحواسها منصرفة الى  
القادم الجديد .. تستعجل خروجه الى الدنيا لا للخلاص  
من الألم ولكن ليكتمل زهوها .. انا لحظات تشبه تتويج  
ملكه ..

هذه أعذب وأحلى آلام فى حياة انسان .. وتجارب  
الولادة بدون ألم حققت تعاسة للامهات .. ولادة بلا ألم  
ولادة منقوصه .. ولادة أجهضوا منها الفرحة .. والغريب

أن هذه الأم التي جعلوها تلد بلا ألم شعرت بعد ذلك بالذنب .. ان جزءا من زهوها الامها .. جزءا من عطائها الامها .. ماذا ستقول لابنها حين يكبر ؟ أتقول له انها لم تعان حين جاءت به الى الحياة ؟ أتقول له ان مجيئه كان سهلا ؟

هذه الأم التي ولدت بدون ألم شعرت بالخجل بعد اتمام الولادة .. وكأنها خجلة من الوجود الذي انتظر سماع صراخها ليحتفى بالمولود الجديد وليسجله في قائمة الأحياء ..

.. وفي استفتاء جاءت نتائجه مثيرة وممتعة ان أغلب الأمهات يفضلن الولادة بألم .. وأن السيدات اللاتي ولدن بدون ألم رفضن اعادة التجربة في المرة الثانية .. ولعل هذه هي المرة الأولى في تاريخ الطب التي يرفض فيها الناس مساعدة الطبيب لتخفيف الألم ..

وثمة ألم آخر تفرح له الأم رغم غضبها الظاهر ، وذلك حين تنبت أسنان طفلها وتكون أول ضحاياه ثدى أمه حين يعض الثدى الذي يقدم له الحياة .. فذلك أول خبرة عدوان للإنسان .. العدوان الموجه نحو أحب الناس اليه .. وتصرخ الأم ألما .. وتبعد ثديها عنه بعد أن دهسها الألم .. ولكن ثمة احساس لذيق أنعش أحاسيسها .. وتتشكل علاقة سادية مازوخية يكون المعتدى فيها الرضيع الصغير والمعتدى عليه المرضعة الكبيرة ..

\* \* \*

.. وكل البدايات المتعلقة بأنوثتها أو بتأكيد أنوثتها  
ومكانتها ودورها كامرأة يصاحبها ألم ..\فإعلان اكتمال  
أنوثتها وقدرتها على الانجاب يصاحبه ألم .. وقد يعاودها  
هذا الألم مرة كل شهر .. انه الألم المصاحب للدورة  
الشهرية .. آلام في البطن كالمغص أحيانا .. وآلام في الظهر  
.. وتضخم واحتقان وآلام في الثدي .. وقد تبدأ الآلام لمدة  
أسبوع قبل بدء الطمث .. وقد تكون شديدة الى الحد  
الذي يقعد المراه في الفراش .. هذه الآلم الشديدة تحدث  
في ١ ٪ من النساء .. أما الباقيات فالألمهن محتملة  
ويستطعن مواصلة الحياة بها الى أن تزول مع نزول  
الطمث ، أو مع نهايته .. وقد يصاحب الحالة صداع ،  
وخاصة النصفى ..

ويتكرر الألم كل شهر .. وقد تصاحبه نرفزة وعصبية  
واكتئاب .. ولم يكتشف الطب علاجاً لهذا الآلام الشهرية  
.. وهل يجب أن يكون هناك علاج لظاهرة طبيعية ؟ اليس  
من الطبيعي أن تحيض المرأة المثمرة مرة كل شهر .. ؟  
ومادامت هذه ظاهرة فسيولوجية ألا يكون الألم المصاحب  
لها ألماً فسيولوجياً ، أى طبيعياً .. ؟

الظاهرة الفسيولوجية هي الظاهرة الطبيعية وتمثل  
نشاط وحركة الأعضاء وهي تؤدي وظائفها .. أما الظاهره  
الباثولوجيه فهي الظاهره المرضيه التي تسبب اضطرابا  
في الوظيفة قد يصاحبه ألم ..

وبذلك نفاجأ أننا أمام تقسيم جديد للألم :  
ألم فسيولوجي ، وألم باثولوجي ..

وليس من المعقول أن يتدخل الطب لاعاقة نشاط  
فسيولوجي أو إيقافه .. انها الآلام التي تصاحب الاعلان  
الشهري عن أن هذه المرأة مازالت مثمرة وانها مستعدة  
لحمل الحياة بين أحشائها .. وماأسعدها وهي تعلن ذلك  
مرة كل شهر .. ولذلك فهي قد تبالغ في آلامها .. أو على  
الاقل تتحدث عنها وتظهرها على وجهها .. وما أتعس  
المرأة حين تختفي هذه الآلام معلنة نهاية عمر الاخصاب  
وبداية مرحلة أخرى تداهما فيها آلام من نوع آخر ..  
أطلقوا عليها آلام اليأس ..

وآلام اليأس تكون في صورة صداع ، خاصة النصفى  
.. ونار تشب في كل الجسم أو "هبو" سخن يصعد الى  
الرأس .. أو آلام في كل العظام أو العضلات أو المفاصل ..  
وهذه الآلام تجعل النوم مستحيلا أو تجعله متقطعا ..  
وقد تصدر الآلام عن العضو الذي كان يوما مصدرا لآلام  
تلاقى ترحيبا .. ان آلام الرحم وماقد يصاحبها من نزيف  
في هذه المرحلة من العمر قد تعجل بازالته جراحيا .

واحترار العلماء في تفسير آلام اليأس و آلام سن اليأس  
.. والرأى المقبول أنها حالة اكتئاب .. أطلقوا عليه  
اكتئاب سن اليأس .. وتشفى معظم الحالات فعلا  
باستعمال العقاقير المضادة للاكتئاب ..



وبداية أخرى في حياة الفتاة يصاحبها ألم وهي تعرف  
ذلك وتتوجس منه خيفة ولكنها تقبل عليه برجليها .. بل  
ويصاحب ذلك فرحة منها ومنه ومن كل الأحباء .. بداية

لا بد منها لتبدأ مرحلة جديدة يتغير فيها اللقب الذى يسبق اسمها فيقال السيدة فلانة ، بدلا من الآنسة فلانة .. والموقف قد يكون دراميا بعض الشيء ويصاحب ذلك صراخ ودماء .. والصراخ نتيجة للخوف أكثر . فالألم عادة فى مثل هذه المواقف يكون بسيطا ومحتملا ومستعذبا . .

وقد يتصاعد الخوف الى حد الرعب ويعوق ذلك فض غشاء البكارة حيث تنقبض عضلات المهبل والساقين .. ويتكرر الموقف كلما حاول الاقتراب منها .. وهى لاتستطيع التحكم فى نفسها ولا تعرف سببا لمخاوفها .. ولكنها تتصور أن خطرا جسيما سوف تتعرض له اذا تمت العملية .. حتى مجرد التصور يجعلها تشعر بالخوف الشديد الذى يصل الى حد الذعر والصراخ وفقدان السيطرة الكاملة .. وكحل مبدئى تقبل ان يزال الغشاء تحت تأثير البنج بواسطة جراحة .. ورغم ذلك فانها لاتستطيع السماح بأى اتصال جنسى مع زوجها .. وقد تظل حاله شهورا وسنوات حسب احتمال الزوج لتقبل هذا الوضع ..

والتفسير المقبول لهذه الحالة هو تعرض هذه الفتاة للسمع عن ، أو مشاهدة هذا الموقف وقد صاحبه ألم ودماء وصراخ ، ربما وهى طفلة غرس فى عقلها الباطن ارتباط العلاقة الجنسية باصابة وتهتك أعضائها التناسلية وتمزيق أحشائها وربما فقدان حياتها ..

هذه، التشنجات المهبلية لابد ان تعالج بحكمة ورفق ..  
فهي فتاة بائسة تعاني أكثر من أى انسان آخر مهتم  
بالموضوع .. لأن هذه الحالة تهدد حياتها الزوجية  
وسعادتها .. ولكنها لاتستطيع أن تتخلص من هذه الفكرة  
المتسلطة عليها ، وهى تعلم أنها فكرة خاطئة ، بدليل أن  
ملايين النساء قد خضن التجربة دون أى مخاطر ...  
وهذه الانسانة لاتعانى من اية علة عضوية .. اذن  
فالعلاج نفسى .. والعلاج ليس بالعقاقير ، وانما هناك  
علاج سلوكى يجب أن يتعاون فيه الزوج .. انه علاج  
يحتاج الى وقت وصبر وتعاون الطرفين باخلاص مادام  
هناك حب .

\* \* \*

والم آخر قد تعاني منه الزوجة .. قد يظهر مع أول  
اتصال جنسى مع زوجها وقد يظهر بعد سنة أو سنوات  
من الزواج .. انه ألم شديد لاتشعر به الاحين مزاولة  
العملية الجنسية .. ألم فى المهبل وقد يمتد الى الرحم .. قد  
يكون بسيطاً فتحتمل ارضاء لزوجها ، ولكنها لاتشعر بأى  
استمتاع .. فالألم يشل أحاسيسها وانفعالاتها أيضا ..  
ولكن الألم قد يكون شديداً فيعوق اتمام الاتصال الجنسي  
وذلك حين تقالم بشدة وتصرخ أو تبكى .. وهى تختلف  
عن حالة التشنج المهبلى التى تحدث نتيجة للخوف .. فى  
هذه الحالة لا يوجد خوف ، ولكن ألم فقط .. ألم لا يحدث  
الا عند الاتصال الجنسي ..

.. وبدايه البحث عن سبب لابد أن تكون عند طبيب  
تخصص في أمراض النساء لاستبعاد أى سبب عضوى  
وهى كثيرة وأهمها الالتهابات .. ولكن ماذا يكون الحال  
إذا لم يكن هناك أى سبب عضوى يفسر حدوث آلام  
الجماع ؟ .. وما أكثر تلك الحالات التى تشكو ألما أثناء  
الجماع ولا يوجد لديها أى سبب عضوى .. ما السبب إذن  
.. ؟ أى حالة نفسية تسبب ألما فى المهبل أثناء الجماع ..  
وإذا كان لكل ألم معنى ومغزى فما المعنى هنا ؟  
ببساطة يكون المعنى هو رفض العلاقة الجنسية .. حالة  
من الرفض النفسى تعبر عن طريق الأعصاب الحسية  
المغذية للمهبل فتصدر ألما يجعل استمرار الممارسة  
مستحيلا .. ولماذا ترفض المرأة العلاقة .. ؟ الإجابة  
نبحث عنها فى عقلها الباطن .. انها حالة من الكراهية او  
النفور او كليهما تجعل من تلاقى الأجساد عذابا وألما  
للنفس .. وآلام المهبل أهون من آلام النفس ، فهى البديل  
المريح الذى يرحمها من الغثيان النفسى ..

\* \* \*

## آلام الطفل ..

يصرخ حين يولد .. ويصرخ حين يجوع .. ويصرخ حين تبتعد عنه أمه .. ويصرخ حين تضايقه ملابسه أو بواله .. وأول ألم يصرخ له حين يصاب بالمغص .. ولأن عالمه مازال خلوا من المعانى فان آلامه الأولى تكون بلا معنى .. مجرد تقلصات فى جدار الأمعاء تسبب شيئا مزعجا غير مريح يستدعى الصراخ ليذهب عنه ..

ولكن الأطفال يصرخون أيضا وهم يلعبون ويمرحون .. وصراخهم فى أى الأحوال يسبب للكبار صداعا أو ضيقا أو عصبية فيعاقبون الصغار بضربهم حتى يهدأوا ويكفوا عن الصراخ .. والضرب يسبب ألما .. وقد يبكى الطفل المضروب لاحساسه بألم الضرب أو يبكى تأثرا وانفعالا وحرزا لاهانته بضربه أو لحرمانه من اللعب أو يبكى لاحساسه بالذنب لانه أخطأ واستحق الضرب أو يبكى خداعا وتمثيلا حتى يكفوا عن ضربه .. ومن هنا يكتسب الألم معانى ومعانى .. يصبح وسيلة هامة للتعبير .. ولأن الطفل يعجز عن التعبير السليم عن حالته الوجدانية لذا فانه يلجأ الى جسمه ليقوم بهذا العبء ..

والأمراض النفسية تصيب الصغار مثلما تصيب الكبار تماما .. فالطفل يكتئب ويقلق ويخاف ويصاب بالاعراض الهستيرية والوساوس وأيضا يصاب بالفصام . والأمراض النفسية وخاصة القلق والاكتئاب تسبب تعاسة للطفل ويصبح طفلا غير سعيد .. ويعبر

عن عدم سعادته بوسائل كثيرة كأن يتبول ليلا وهو نائم أو يصاب باللعثمة أو يتعثّر دراسيا .. وأيضا يشعر بالألم .. أما صداع أو آلام في البطن والأخيرة أكثر شهرة وأكثر استعمالا وخاصة في الصباح حين الاستيقاظ من النوم .. يمسك بطنه ويصرخ .. وبذلك يعفى من الذهاب للمدرسة .. وبذا يتحقق هدفه لأنه يكره المدرسة فهي مصدر متاعبه أو هي مصدر اكتئابه فهو يكره المعلمه التي تعاقبه أو تهينه أو تخرجه أو يكره زملائه الذين يضربونه أو يسخرون منه ..

وقد يتألم بسبب سوء معاملة أبيه له أو سوء معاملة أبيه لأمه وكثرة شجارهما وقد يرى أمه وهي تضرب وتتألم .. أو يتألم لأن أمه تفضل شقيقته الصغرى وتهتم بها أكثر .. ولا يكون أمام الطفل إلا ان يتألم وأن يصرخ ألما حتى ينتبهوا اليه ويهتموا به ويرحموه من عذابه النفسى أى يرحمونه من اكتئابه .. أو قلقه .. ويظل الألم يحمل نفس المعانى حتى آخر يوم فى حياته .. فيصرخ ألما وهو شيخ حين يتعرض لإهمال المحيطين به ..

وهناك نوع من الصرع يسبب ألما متكرره فى البطن .. يأتى فجاء ويستمر لثوان ثم يختفى بنفس الطريقه .. ويسمى الصرع البطنى أو الصرع الأحشائى أى الصرع الذى يصيب البطن أو الأحشاء .. وهذا النوع يحتاج الى خبرة ومهارة من الطبيب لتشخيصه ورسام المخ الكهربائى يكشف عنه بسهولة ..

وآلام البطن عند الأطفال لأسباب عضويه كثيرة ومتعددة .. قائمة طويلة تبدأ بالطفيليات وتنتهى بالتهاب الغشاء البريتونى .. ويجب فى البداية استبعاد الاسباب العضوية .. ثم استبعاد الصرع .. ثم تبقى فى النهاية الأسباب النفسية وهى الأكثر شيوعا ..

\* \* \*

## آلام المسن ..

الغروب يحمل في طياته قتامة ، وماتبقى من نور يشهد  
على خوار قوى الأحياء، وانسحاب للحماس يواكبه هبوط  
الظلام فتندم الحركة أو تقل وتصبح بطيئة ..

هكذا حال المسن وهو يدرك ان شمس اخذه في الأفول .  
ولذلك علامات أبرزها ضعف الحواس من سمع وبصر  
وبطء الحركة وتراجع الذاكرة ، وأيضا تراجع المهتمين  
من حوله وانسحابهم ببطء وخبث مثلما تنسحب أشعة  
الشمس بطريقه تجعلنا ندرك الظلام وكأنه هبط فجأة .

ومثلما تفعل الدوامات الرملية بانسان سعى اليها  
بقدميه فأمسكت بهما وأخذت تهبط به الى تحت سطح  
الأرض فان الروح المعنوية الهابطة للمسّن يمكن أن  
تسحبه الى أسفل .. الى غياهب الاكتئاب والظلام ..

..والاكتئاب اخطر مشكلة يمكن ان تواجه المسنن ..  
وهو أكثر انتشارا في السن المتقدمه .. وهو الذى يسبب  
تدهورا سريعا في حالة المسن .. تدهورا في صحته العامة  
يهدد بحدوث اضطرابات عضوية كالجفاف والهزال  
وهبوط القلب أو الكلى .. وذلك لأن المسن المكتئب يهمل  
طعامه وشرابه .. والاكتئاب في هذه السن بالذات يسبب  
آلما شديدة يحسها المريض في أى مكان في جسمه ،

والمسن يصرخ أحيانا كالطفل ويحتار المحيطون به في كيفية مساعدته .. فشكواه كثيرة وآلامه أكثر ومتفرقة وغير محددة وأيضا غامضة ، ولاشئ يهدى منها حين تفشل كل المسكنات .. وبعضها يشتد ليلا فيمنعه من النوم وهو بالتالى يمنع من معه من النوم والا يصبحون جاحدين مهما كانت متاعبهم واحتياجهم للنوم .

والآلام تزيد في وجودهم وحين يكونون مشغولين بأشياء أخرى .. والسبب النفسى أنه - أى المسن - فى حاجة الى اهتمامهم وخاصة بعد أن انصرفوا عنه وانشغلوا بحياتهم .. هذا تستيقظ أحاسيس الجوع للحب والاهتمام التى تكونت فى طفولته حين كان يريد الاستحواذ الكامل على أمه وعصبية وغيرته حين كان يشاركه أحد أشقائه فى هذا الاهتمام أو حين كانت تهمله لانشغالها بأشياء أخرى غيره .. تظل هذه المشاعر نائمة خمسين أو ستين سنة ثم تستيقظ حينما يتعرض المسن لنبذ أو لاهمال مماثل .. والجوع للحب والاهتمام ينشط الأعصاب الحسية فيشعر بالألم الذى يجب أن يصرخ منه أو الذى يجعله يستصرخهم ..

والآلام المسن قد يكون لها أسبابها العضوية مثل تصلب الشرايين .. الشرايين المغذية للمخ وأيضا الشرايين المغذية للأعصاب الطرفية فيشعر المريض بالألم فى ساقيه أو ذراعيه .. أو حين يقل الدم الذاهب للأطراف حين تتصلب شرايين هذه الأطراف ..

والعظام قد تصبح مصدرا للألم حين تتأكل وتفقد بروتينها الحامل للكالسيوم في طياته . وتصبح هذه العظام هشه قابلة للكسر والأهم أن تصبح مؤلمة .

وحين يموت شريك حياته أو صديق عمره فان الألم يزوره في نفس المكان الذى اشتكى منه شريكه أو صديقه أو في أى مكان آخر تعبيرا عن حزنه وعن أساه . .

وقد يجيء الموت في لحظة يتصاعد فيها الألم الى أقصاه .. وفي ذلك رحمة ، لأنه مع هذا الألم الشديد تهون الحياة ولا يشعر بالأسف لمغادرتها فقد كانت كلها حتى لحظاتها الأخيرة معه مصدرا لكل ألم . .

\* \* \*



## الفصل السادس

العلاج







المتأمل لهذا الكون - والانسان أحد عناصره - يجد أنه  
مؤمن شيء قد خلق عبثا .. وأن هناك ترابطا وانسجاما بين  
كل عناصر الكون .. فرب مجموعه من الخلايا داخل مخ  
الانسان ضمن بلايين الخلايا قد خلقت من أجلها شجرة  
معينة تطرح ثمرة معينة تحتوى على مادة معينة .. هذه  
المادة تشبه مادة تصنعها هذه الخلايا وأن الجسم يحتاج  
هذه المادة لكي يؤدي وظائفه الطبيعية أو ليوافق ظروفه  
طارئة تهدده أو تزعجه ..

.. وبالصدفة أو بتوجيه غريزي أو بتوجيه قدرى  
يعرف الانسان طريقه الى هذه الشجرة .. وتمتد يده الى  
ثمرتها ( مثلما امتدت يده الى الثمرة المحرمة ) ويتذوقها  
فيشعر باختلاف سار أو مطمئن .. حالة غير عادية ولكنها  
حاله مبهجة ، أجمل مافيه أنها مختلفه ، ومن الاختلاف  
ينبعث السرور ..

.. ومن سنين تعد بالآلاف أربعة أو خمسة .. اهتدى  
الانسان الى شجرة الخشخاش .. أعجبه شكل ثمرتها  
الكبيرة البيضاوية الشكل .. أمسكها وشقها فانساب منها  
سائل حليبي اللون سرعان ماتجمد حينما تعرض للهواء  
فصار رماديا أقرب الى السواد .. تطلع لسانه - كما يتطلع  
الى كل جديد - مدفوعا بحب الاستطلاع وحب التذوق  
فأكل منه فلم يعجبه طعمه ولذا انصرف عن الشجرة  
وثمارها ..

وبعد خطوات حدث انفجار داخله هزه سرورا وتدفقت  
أنهار الفرح والسعادة وكاد يرقص طربا - وربما فعل -  
فجلس على الأرض ودفعه الاسترخاء الى الرقاد متطلعا الى

السماء فرآها صافية عذبة وأدار رأسه فرأى الجمال  
محيطاً به من كل جانب .. وتحسس ساقه التي كانت تؤلمه  
فلم يشعر إلا بنشوة عضلية في كل جسمه .. وعجب من  
نفسه كيف كان منذ قليل يرى القبح والألم في هذا الكون  
.. وأدركه شعور يقينى بأنه يعيش الآن الحقيقة وأن  
حياته قبل ذلك كانت زيفاً كالأحلام ، وأنه في ظل حالته  
الراهنة يود لو أصبح خالداً لا يموت أبداً حتى لا يحرم من  
متعة متصلة يعيشها بروحه وبجسده .

ونفض ليمشى ليستكشف مزيداً من الجمال .. ولكن  
بعد وقت أدرك التعب قدميه .. وكان ذلك بمثابة صدمة  
مباغته رغم أنه كان تعباً عادياً اعتاد أضعاف أضعافه من  
قبل .. ولكن مبعث الصدمة أن هذا التعب يتناقض مع  
أحاسيسه التي صورت له استحالة أن يشكو أى جزء من  
جسده ألماً أو تعباً .. فجلس ليستريح ولكن الكلاله  
أصابته نفسه وشعر بضجر أعقبه كآبه لتبدل حالة أو  
لزوال حالة تصور أنها لن تزول أبداً ..

ولكنه لم ييأس وعاد أدراجه في نفس الطريق الذى  
جاء منه لعله يعثر على السعادة المفقودة وكأنها وقعت  
منه .. ومع كل خطوة يزداد تعباً وهما .. فجلس مرة  
أخرى . فرأى في جانبه تلك الثمرة التي أكل من حليبيها  
المجفف منذ قليل .. وكأنما انفجر بركان كان كامناً داخل  
ثنايا مخه وأضاء لهيبه كل حنايا العقل ، فأدرك سر هذه  
الثمرة .. فأنهال عليها .. وبعد قليل شعر بأنه يطير ،  
تحمله أجنحة السرور والسكينة .. وحين عاد الى الأرض  
أقام بيته تحت هذه الشجرة وعرف الانسان سر نبات  
السعادة وكان ذلك منذ أربعة آلاف عام قبل الميلاد . .

.. ومنذ أقل من عشر سنوات اكتشف الانسان شجره خشخاش أخرى في مخه .

اكتشف مجموعة من الخلايا تنتج مادة الأفيون تماما مثل الأفيون الذى يحصل عليه من ثمار شجرة الخشخاش ..

اكتشف الانسان حديثا خلايا في المخ وفي الغدة النخامية تصنع مواد تسمى ألفا .. وبيتا اندروفين .. وأن هناك خلايا خاصة في الجهاز العصبى تسمى مستقبلات الأفيون .. أى أنها تستقبل الأفيون على سطحها - ولاشئ غير الأفيون - لكى يحدث تأثيره .. ومستقبلات الأفيون داخل مخ الانسان خلقت قبل ان يهتدى الانسان الى أفيون شجرة الخشخاش .. وهذا معناه أن الأفيون يسبح داخل خلايا مخه .. وهذا ما عرفه حديثا أيضا حين اكتشف خلايا في مخه تحتوى على مادة " الانكفالين " وفاعلية هذه المادة عشرة أضعاف فاعلية أفيون شجرة الخشخاش . وأصبحت الحقيقة الثابتة الآن هى . أن جسم الانسان يصنع مسكنات الألم الخاصة به ..

.. ولأن الألم ضرورى لحياة الانسان .. ولأن هذا الألم يصبح أحيانا غير محتمل .. لهذا كان لابد ان يصنع الجسم المادة التى تخفف من هذه الآلام ..

أو ربما يكون الأمر كالاتى : الألم هو حالة مستمرة .. ولكنها كامنة بفعل الأفيون الذى تصنعه خلايا المخ ولكن حينما يصاب الانسان بتهديد ما يفوق قدراته على التحمل ويتسبب في عدم التوازن وخلل في وظيفته فإن

الأفيون الداخلى يصبح غير كاف لكبت الألم .. فينبعث  
الألم محذرا ومنبها الى العلة التى أصابت الانسان -  
نفسية أو جسدية .. وهددت اتزانه ووظائفه .. وربما  
تكون هذه هى الحكمة من خلق الألم ..

\* ولكن لماذا خلقت شجرة الخشخاش .. ؟

— لأن الام الانسان أحيانا تكون غير محتمله .. اما أن  
يجد الانسان ما يخففها ، وأما أن يقتل نفسه .. ولم  
تعرف البشرية حتى الآن مسكنا للألم مثل الأفيون  
ومشتقاته ..

والأفيون له مشتقات متعددة : مثل المورفين  
والكودايين والياباقرين والهيروين والبيثدين والميثادون  
.. وهذه المواد تسكن الألم لأنها تلتحم بمكان خاص  
موجود على غشاء الخلايا العصبية التى تدرك الألم ..  
مكان خاص خلقه وهياه الله لاستقبال مسكنات الألم  
لتقضى على الألم ..

فالأفيون يستخدم طبيا لعلاج الألم الشديد .. وهناك  
ألام من شدتها تسبب صدمة عصبية للإنسان وقد تؤدى  
الى الموت ..

وقد يصاب الانسان بالصدمة نتيجة لنزيف حاد أو  
نتيجة لجلطة فى الشريان التاجى للقلب وقد يصاحب ذلك  
قلق شديد .. والأفيون فى هذه الحالة يزيل القلق ويقضى  
على الألم ..

\*\* والعلماء صنعوا مواد تشبه الأفيون فى فاعليته مثل  
البيثدين والميثادون والسوسيجون وذلك لتخفيف ألام  
البشر ..

\*\*\* والطبيب الاغريقى المعروف جالينوس استعمل  
الأفيون لعلاج الصداع والمغص .

واستعمله المصريون كدواء يمنح بكاء الأطفال كما  
جاء فى بردية ايبر سنة ١٥٠٠ ق . م .. وعرف عنه  
استعماله فى آلام أخرى وهى الآلام النفسيه وذلك حين  
أشار هومروس فى الأوديسا الى استعمال الأفيون لازالة  
الأحزان والهموم والضيق الناتج عن تكاثر الصعوبات  
والمشاكل ..

\*\*\* ولكن كل نافع ضار .. والانسان لايعرف حدودا  
يقف عندها وهو يأكل من ثمار السعاده او وهو ينهل من  
أنهار اللذة .. وكل سعاده لها ثمن .. وكل لذة لها ضريبة  
.. ولاشئ فى الوجود بلا مقابل .. وثمرن أى لذة يحصل  
عليها الانسان مدفوع دائما من رصيد الصحة ..

واللذة هى لحظات مختلفة أو مرتجفه .. أما التكرار  
والسكون فيولدان الضجر والملل .. ومن طبيعة اللذة أن  
تكون قصيرة الوقت حادة المفعول تهز الانسان هزا  
فتسقط عن جسمه الملل والألم فيبتهج وينتشى .. ولاشئ  
مثل الأفيون قادرا على ذلك . ولاشئ أيضا مثل الأفيون  
قادرا على ان يجعل الانسان يفقد كل رصيد صحته  
وحرية .. فيصير عبدا ضعيف البدن والهمة .. بلا رغبة  
فى طعام أو جنس .. ويخلق الأفيون له حاجة جديدة ..  
وهى حاجة ألا يستغنى عن الأفيون .. أى حاجه  
الاحتياج المذل للأفيون .. فاذا نقص من جسمه تهب كل  
الآلام السابقه مجتمعة متوحدة لتنهال عليه فيتكوم عذابا

وانهيارا وكأن كل الأفيون الذى استعمله فى الماضى لم يكن يقضى على آلامه وانما كان يخزنها لوقت الحاجة حين يحاول أن يفك قيده ويستغنى عن الأفيون .. وهى حالة تعرف بالادمان ..

والادمان هو رغبة قهرية فى الاستمرار على تعاطى الأفيون والحصول عليه بأى وسيلة ، وزيادة الجرعة بصورة متزايدة لتعود الجسم عليه .. فهناك حالة اعتماد نفسى وعضوى .. وتظهر أعراض نفسية وجسمية سيئة عند الامتناع فجأة عن التعاطى : آلام جسمية ونفسية مرعبة .. اكتئاب .. توتر .. قلق .. قىء .. اسهال .. ارتعاش .. ثم تذلل مهن واستعداد لأن يفعل أى شئ من أجل الحصول على الأفيون .

.. وأى انسان لا يستطيع أن يقاوم ادمان الأفيون اذا أعطى له بجرعات ثابتة وخاصة بعد اجراء جراحة أعقبتها مضاعفات أحدثت ألما اضطر معه الطبيب الى علاجها بالمورفين أو أحد المشتقات .. يخرج المريض من هذه التجربة مدمنا على المورفين من الناحية الفارماكولوجية رغم أنه سليم من الناحية النفسية .. ولذا فعلاج الادمان هنا سهل وفعال ..

.. ولكن هناك انسانا مسيرا ناحية الادمان أو يمضى اليه باختياره نتيجة لاضطراب فى شخصيته .. أى أن اضطراب شخصيته أو مرضه النفسى هو الذى ساقه الى طريق الادمان ..

وهو انسان لديه قدر قليل من القدرة على تحمل الألم ..  
أو احساسه بالألم سريع وحاد ويسبب له كربا نفسيا  
ويزيد من قلقه وتوتره .. علاوة على أنه انسان دائما  
مكروب أو قلق ومتوتر .. وهو أيضا لا يستطيع مواجهة  
المشاكل أو الصمود أمام العقبات .. هذه المشاكل تسبب  
له ألما نفسيا وجسديا أيضا .. ولا يجد حلا لمشاكله وآلامه  
إلا مع المخدر الذى يخلق له عالما بهيجا خاليا من الهموم  
والآلام ..

\* \* \*

وشجرة أخرى عرفها الانسان هى شجرة الصفصاف  
واخذ مادة من لحائها استطاعت ان تسكن آلامه هى مادة  
الساليسيلات .. ومن هذه المادة صنع الانسان الأسبرين  
.. وفى اللغة اللاتينية كلمة " ساليكس " تعنى شجرة  
الصفصاف ..

وبعض الناس ياكلون الأسبرين كالحبز .. أى أنهم  
لا يستطيعون الحياة بدون الأسبرين .. لماذا .. ؟ لان هناك  
آلام مستمرة .. وهذه الآلام نجح معها الأسبرين .. وإذا  
توقفوا عن الأسبرين عادت للظهور .. والمثير أنهم  
اكتشفوا فى السنوات الأخيرة أن الأسبرين مضاد  
للأكتئاب .. وبعض الناس قد لاحظوا ذلك قبل العلماء  
حين قرروا أنهم يشعرون بحسن الحال بعد تناول قرصين  
من الأسبرين .. ولذلك فإن بعض الناس لا يتناولون  
الأسبرين لتخفيف الآلام ، وإنما ليشعروا ببعض  
الارتياح النفسى والتماسك .

والمشكلة التي تقف الآن عقبة أمام استعماله كعقار يعالج مرض الاكتئاب هي عدم امكانية اعطائه بجرعة كبيرة عن طريق الفم لتأثيره الضار على المعدة ، كما أنه ليس أمرا عمليا أن تعالج الاكتئاب عن طريق حقن صباحية ومساءلية .. وما زال البحث جاريا عن أفضل وسيلة لتعاطيه دون أضرار أو أزعاج ..

.. وفي الأسواق كان يوجد الى وقت قريب مادة تسمى " الفيناسيتين " .. وكان الناس يستعملونها بكثرة لفاعليتها في تخفيف آلامهم وهي مشتقة من صبغة " الأنيلين " .. ولكنها تسبب تلفا في الكلى ولذا سحبت من الأسواق . ومادة أخرى ومعروفة وتستخدم بكثرة وهي " الباراستامول " أو " البنادول " ومفيدة في تخفيف الألم وليست ضارة ..

.. والعالم يستهلك كميات ضخمة من هذه العقاقير ، المصرح ببيعها وغير المصرح .. ورغم جسامه العقوبات الا ان الاتجار في المخدرات مثل الأفيون والهيروين لم تتوقف لأن هناك المشتري .. المشتري الذي يدفع أى شيء يطلب منه .. شيء واحد فقط يجعل هذه التجارة تبور ، ومن ثم تتوقف وهو أن تختفى آلام البشر .. وقد يتحقق ذلك في حالة واحدة فقط ، وذلك بأن يختفى البشر أنفسهم من على الأرض .. وذلك لن يتحقق الا في حالة واحدة فقط حين تقوم القيامة ! .

\* \* \*

.. وأى دواء يمكن أن يخفف بعض آلام الانسان أو حتى كل آلامه - بشكل مؤقت أو دائم حسب نوع الحالة -

إذا قلنا له أن هذا الدواء سوف يخفف آلامك بكل تأكيد ..  
وخاصة إذا تناول هذا الدواء من يد طبيب يثق فيه ..  
وحتى إذا كان هذا الدواء المعطى للمريض ليس إلا مادة  
خامله كالنشا مثلا في صورة دواء فانه سوف يؤثر ايجابيا  
على الأم المريض .. وهو ما يعرف باسم العقار المموه أو  
" البلاسيبو " .. ونسبة تأثير العقار المموه حوالى ٣٠ ٪  
وهي نسبة كبيرة بلاشك وخطيره وتجعلنا نفحص أى  
عقار جديد بعناية قبل أن نقرر اباحه وصفه للمرضى . فقد  
يكون التأثير نفسيا وليس كيميائيا ، أى أن المريض يشعر  
بالتحسن نتيجة للتأثير النفسى للدواء مثل أى عقار  
مموه ، وليس للتأثير الكيميائى للدواء داخل الجسم ..

والحجاب وزيارة المتخصصين فى " فك  
الأعمال " و " الزار " كل ذلك يمكن أن يخفف الآلام أو  
يقضى عليها مثلما يفعل العقار المموه .. والاساس فى  
التحسن هنا أو الشفاء هو الاحساس بالثقة والاقتناع  
الكامل ، وذلك يؤدى الى ارتفاع الاستعداد للإحياء ..

وهناك أساس علمى لكل هذا .. وهو أن هذا الجو  
النفسى الخاص الذى يوضع المريض تحت تأثيره سواء  
وهو يتناول العقار المموه أو وهو يضع الحجاب تحت  
طيات ملابسه أو وهو يدور فى حلقة الزار .. هذا الجو  
يؤدى الى افراز مادة " الغاليوم " المهدئة من مخ الانسان  
.. فكما أن داخل مخ الانسان مصنعا للأفيون ، فان هناك  
مصنعا آخر مجاورا هو مصنع الغاليوم أو بالأصح  
مصنع لمادة " البنزوديازيبين " المهدئة وهذه المادة كما  
هو معروف مضادة للقلق وتؤدى الى زوال التوتر

واسترخاء العضلات وبالتالي الاحساس بحسن الحال وزوال الآلام .. ولذلك فان المطمئنات الصغرى التى تستعمل فى علاج القلق النفسى لها فاعلية فى مساعدة الألم مثلما تفعل مضادات الاكتئاب ..

والعلاج بالايحاء يفيد اكثر فى تخفيف الآلام ذات الأسباب النفسية وكذلك الجزء النفسى فى الألم العضوى وأيضا الألم العضوى ذاته تخف حدته بفعل الايحاء ..

.. والايحاء هو شخصية الطبيب وعلمه وسمعته وقدرته على بث الثقة فى نفس مريضه .. وهو العلاقة التى تقوم بين الطبيب والمريض .. وهو مظهر الطبيب وطريقته فى الحديث وصراحته وصدقه وأمانته مع المريض .. انها علاقة علاجية بدونها لا تتحقق المساعدة على الوجه الصحيح أو الأكمل ..

ولكى يستطيع الطبيب ان يبنى هذه العلاقة العلاجية الفعالة يجب ان يكون هو ذاته مؤمنا بأسلوب العلاج الذى يتبعه .. من خلال ايمانه سيستطيع ان يبعث الثقة فى نفس مريضه .. سينتقل هذا الايمان الى المريض ، وبذلك سيشعر المريض بأنه يتناول العلاج السليم الذى سوف يساعده وهذه مسأله فى غاية الأهمية .. فحين لا يثق المريض فى العلاج فان نتائجها ستكون غير مضمونة أو ضعيفة .. فعدم الثقة معناها قلق وعدم اطمئنان وتردد وتوتر .. وهذا فى حد ذاته يؤدى الى المزيد من الأعراض .. أما الثقة فى العلاج فمعناها تفاؤل وطمأنينة وبالتالي استرخاء فى العضلات ، أى أن الغاليوم الداخلى

سوف يفرز ويؤدي الى مزيد من الرقياح .. وبذلك سوف يتخلص المريض من ٣٠ ٪ من حجم الامة قبل أن يتعاطى أى علاج حقيقى للألم ..

والعلاج بالايحاء هو شكل من اشكال العلاج النفسى .. ولذا فان أى طبيب أيا كان تخصصه يجب أن يجيد فن العلاج النفسى وخاصة اذا كان سيتعامل مع الآلام .. وقديما سمعت عبارة عن جدتى لاتقل فى قيمتها عن أقيم محاضره سمعتها فى مدرجات كلية الطب .. قالت جدتى عن طبيب الحى الذى تخصص فى كل شىء وكان يعالجها من أى شىء طوال سنوات عمرها : ان كل الامى تختفى بمجرد أن أدخل عيادته وقبل أن يكشف على او أستعمل دواءه .

وقالت عن طبيب آخر اضطرت لزيارته عندما اشتدت عليها الآلام : افضل الامى ولاأشفى على يد هذا الطبيب ..

.. والمريض يستريح أكثر اذا عرف سر متاعبه .. وهذا هو واجب الطبيب ان يشرح للمريض كل شىء وبأسلوب بسيط وواضح .. أن يقول له لماذا هو يتألم .. ؟ ولأمانع من أن يشرح له فسيولوجية وسيكولوجية الألم .. وأن يعلمه كيف يسيطر على الامة لبالعقاقير فقط ولكن أيضا بإرادته .. فهناك جزء من الألم يستطيع الانسان اراديا أن يتحكم فيه اذا رغب هو فى ذلك وحسب نوع شخصيته .. وذلك يتطلب وعيا .. والوعى يتكون من خلال الحوار مع الطبيب .. الحوار العلمى وأيضا الصادق ..

.. ولأن الألم ليس مرضا وانما عرض لمرض فان واجب الطبيب هو الكشف عن سبب الألم وليس فقط قتل الألم عن طريق المسكنات .. والمريض قد لايعنيه الا التخلص من الالمه .. ولكن على الطبيب أن يشرح له أن اختفاء الألم مرتبط بشفاء المرض أو بالسيطره على المرض وأن المسكنات تقضى على الألم وليس المرض وبعد زوال تأثيرها يعود الألم .. وبعض الأمراض لاتشفى شفاء نهائيا أو قد تظل سنين ملازمة للمريض مسببة له ألما مزمنة .. والعلاج في هذه الحالة يحتاج الى خطة طويلة المدى تستلزم طبيباً واعياً عارفاً مخلصاً ، وأيضا مريضاً واعياً فاهماً وجاداً .. والخطة تشتمل محاولات السيطرة على المرض ومحاولات القضاء على الألم وهذا هو الجانب الطبى العضوى فى الموضوع .. ولكى يتحقق النجاح فى هذا الجانب لابد أن يظل المريض فى حاله نفسية سوية وذلك بأن يعيش حياة أقرب الى الطبيعية يمارس فيها عمله وعلاقاته ويستمتع بهذا العمل وهذه العلاقات .. بمعنى آخر : كيف يعيش حياته بالرغم من وجود المرض وما يصاحبه من بعض الآلام أحيانا ؟ .. وهذا ممكن مثلما يستطيع أن يستمر فى الحياة انسان ضرير أو انسان أصابه الصم أو انسان أبكم أو انسان كسيع ..

.. أيضا يستطيع الانسان ان يعيش بمفاصل أصابها الروماتويد تؤلمه أحيانا ربما ليست قليلة .. بلاشك السيطرة على الألم فى هذه الحالات تساعد على استقرار حالته النفسية ولكن أيضا حاله النفسية الطيبة تساعد فى التغلب على الآلام .. ولاشئ يسعد الانسان قدر

احساسه بأنه منتج .. أى أنه يعمل وأن عمله يفيد الآخرين ويفيده هو شخصيا .. وأيضا لشيء يسعد الإنسان قدر علاقات حب تربط بينه وبين الذين يعيش بينهم فى البيت وفى الشارع وفى مكان العمل ..

..وبعض الناس يصيبها اليأس سريعا أو بعد طول معاناة وحين لايشفى الطب أمراضهم وحين لايقضى على الأهم ..

والإنسان فى هذه الحالة يحدث له تكوص ..

تكوص فى عمره فيعود طفلا يسلك سلوك الأطفال فيبكنى ويلقى بالعلاج من النافذة ويهمل فى تعليمات الأطباء .. وتحت تأثير هذه الحالة الطفولية فإن التفكير الخرافى غير المنطقى وغير العلمى يجد طريقه اليه وحينئذ لايمانع فى الاستعانة بالوسائل غير الطبيه غير العلمية لعلها تساعد فى شفاء حالته ..

.. ويصاب بنوع آخر من التكوص وهو التكوص التاريخى ، فيرجع الى وقت سابق على الزمان الذى يعيش فيه بألاف السنين ويستعين بأساليب علاجية قديمة لعلها تفيد فى شفائه ، بعد أن فشلت الوسائل الحديثة التى تستعمل فى زماننا المنظور المتحضر ..

فى ظل هذه الحالة النفسية وتحت وطأة الألم الشديد لايمانع الإنسان من أن تكوى مواضع الألم فى جسمه بأسياخ من الحديد المحمى الى درجة الاحمرار ... ويحترق جلده ويشعر بأفزع الآلام الناتجة عن الحرق وبالتالى ينسى آلام مفاصله أو آلام ظهره .. أو ربما

تختفى فعلا هذه الآلام حين تداخلت آلام أخرى ولأن الإنسان يكون أيضا مهيا للشفاء .. وهو لم يكن ليقدّم عليها إلا بعد أن سمع من آخرين أنهم جربوها وافلحت معهم ، أى قضت على الألم ..

.. وفي عصرنا الحديث توصل العلماء الى نوع آخر من الكى ، وهو كى المخ فى أماكن معينة فى الفص الجبهى أو الجهاز الطرفى كى كيميائيا أو كهربائيا أو اجراء جراحة لقطع الألياف العصبية الموصلة بين الفص الجبهى والثلاموس وهى ألياف الانفعال وادراك الألم ..

هذا الكى أو هذه الجراحة تستعمل فى بعض الأمراض النفسية أو العقلية التى يستعصى شفاؤها .. تخف وطأة هذه الأمراض ، ولكن ليس هذا هو المهم .. وإنما المهم هو أن يختفى الألم المصاحب لهذه الأمراض .. فالمرض يسبب الما نفسيا .. وهذه الألياف هى المسئولة عن الشعور بهذا الألم .. وحين تقطع هذه الألياف أو تكوى هذه المراكز فإن أعراض المرض تبقى ولكن المريض يصبح غير مكترث بها ..

تنجح هذه العمليات فى القضاء على التوتر الشديد وتحقيق بعض الاحساس بالسلام للمريض ..

.. وهناك جراحات أخرى للقضاء على الألم وذلك باستئصال النواه الحسية لبعض الأعصاب كما فى حالة آلام العصب الخامس ، أو عن طريق أحداث شلل فى هذه الأنوية أو هذه الأعصاب الحسية عن طريق حقنها بالكحول ..

والصينيون يستخدمون الابر الصينية منذ آلاف  
السنين لعلاج بعض الأمراض والآلام وفي تخدير المرضى  
.. وهناك أماكن معينة توضع فيها الابر حسب المرض  
المستخدم من أجله .. ويتم تحريك الابرة في الموضع الذي  
غرزت فيه بطريقة معينة .. وهذا يعنى أن هناك خريطة  
معروفة تحدد الأماكن أو الأعصاب التي يصدر عنها الألم  
.. وغير معروف ماذا تفعل هذه الابر بهذه الأعصاب ..  
وقد يكون الأمر متصلاً بهذه التيارات الكهرومغناطيسية  
الموجودة داخل الخلايا والتي تسبب ألماً أو مرضاً إذا  
اضطربت بشكل معين .. ويكون العلاج بالابر هو إعادة  
هذه التيارات إلى حالتها الطبيعية .. هذه مجرد تخمينات  
غير قائمة على أساس علمي معروف وثابت .. ونجحت  
الابر في علاج بعض الحالات .. وفشلت مع البعض الآخر  
.. وعموماً فإن اختفاء الألم يكون مؤقتاً .. وكذلك أعراض  
المرض تتحسن أو تختفى إلى حين ولكن المرض يظل  
موجوداً ..



## الفصل السابع

معنى الحياة ..  
حياة بلا ألم حياة بلا معنى .. أو الموت ..







\*\*\* ولسوف يظل القضاء على الألم هدفا ساميا يلهث  
العلماء وراء تحقيقه ... \*\*\* وكلما تقدم العلماء  
خطوة ، أسرع الألم وتقدم بمقدار هذه الخطوة في أماكن  
جديدة ولأسباب جديدة تماما مثلما يحاول الإنسان  
الجرى وراء ظله للحاق به وذلك هو المستحيل ..  
مستحيل على الإنسان أن يلحق بظله ومستحيل على  
الإنسان أن يقضى على الألم في حياة البشر ..

ولنتصور حياة خالية من الألم .. وهذا معناه أن يفقد  
الجلد حساسيته واستجابته للمؤثرات التي تحدث لما ..  
ونفس الشيء يكون بالنسبة للعضلات وبقيّة الأنسجة  
الأخرى والعظام والأحشاء الداخلية .. أى لا يشعر  
الإنسان بأى ألم إذا تعرض الجسم لآى أذى خارجى أو  
داخلى .. فيقبض الإنسان على معدن ساخن فلا ينتبه إلا  
إذا شاهد الدخان يتصاعد من جلده المحترق ، ويسير  
فوق الأشواك فلا ينتبه أيضا إلا إذا شاهد الدماء تسيل  
من قدميه .الداميتين ..

كذلك لا ينتبه إلى أى مرض بدأ فى جسمه من على  
السطح أو من الداخل إلا إذا تطور هذا المرض وتفاقم  
وظهرت له أعراض أخرى متقدمة ..  
.. هل هذا ممكن ؟

وهل خلق الله الأعصاب التى تنقل الاحساس بالألم  
ليتعذب الإنسان أم أنها تؤدي وظيفه هامة للإنسان .. ؟  
ولماذا خلقت الخلايا التى تصنع الأفيون فى جسم  
الإنسان .. ؟ ولماذا خلق بالمقابل شجرة الخشخاش  
ليزرعها الإنسان ويذوق ثمارها ويعرف أنها تخفف آلامه

ولماذا هذه الدرجات في الألم : محتمل وشديد وغاية في  
القسوة والضراوة لايقوى الانسان الضعيف - وكلنا  
ضعيف - على احتماله ويفضل الموت عليه..

ولماذا أيضا أوجد الله الألم النفسى الذى يمزق  
الصدور ويعصر القلوب ويشعل الحريق فى النفس  
ويشعر بها الانسان متأججة فى داخله تتلظى بجحيمها  
أفكاره ووجدانه " وهل نتصور حياة بدون ألم نفسى ..  
أى حياة بدون قلق واكتئاب ؟

وبعد أن يفنى البشر ثم يعاد بعثهم من جديد ويذهب  
الصالحون منهم الى الجنة .. هل سيشعرون بأى آلام  
نفسية أو جسدية فى الجنة .. ؟ الاجابة على السؤال الأخير  
" بلا " طبعاً أى لن تكون هناك أى آلام من أى نوع فى  
الجنة .. ولذلك فحياة الانسان فى الجنة مختلفة عن  
حياته فى الأرض .. وحياة الانسان فى الأرض تتميز  
بأمرين : أولهما أنه حر الارادة ، وثانيهما أن عليه أن  
ينظم ويرتب هذه الحياة بسعيه وعمله .. أى أنها ملكه  
وتحت سيطرته .. فبعد أن أكل من الشجرة وهبط على  
الأرض أصبحت مسئولية الاستمرار لمقااة على عاتقه بعد  
أن زود بكل الامكانيات للاستمرار .. استغلال هذه  
الامكانيات والاستفادة منها هما مسئولية الانسان ..

والألم هو أحد الامكانيات التى زود الله بها الانسان  
لتستمر حياته على الأرض ويعمرها .. أى أنه يمكن اعتبار  
الألم من ضروريات الحياة كالماء والاكسجين والطعام ..  
وإذا رتبنا هذه الضروريات حسب أهميتها للحياة فإن  
الألم يأتى ترتيبه الرابع بعد الهواء والماء والطعام ..

فحياة الانسان معرضة للخطر بدون ألم .. ولاشك أنه  
شعر بالألم مايمجرد ان وطأت قدمه مع حواء الأرض ..ولو  
تصورنا أنهما هبطا دون أن يزودا بأجهزة الألم ربما  
لكانت حياتهما انتهت بعد وقت قصير ..

فالألم انذار .. ومعنى ..

\* الألم انذار لأى تهديد بيولوجى ..

\* والألم معنى للحياة .. أو هو مذاق من خلاله تدرك  
ظلال مختلفة للحياه فيعرف الانسان قيمتها ، وقيمة أن  
يستمتع بها ، وقيمة أن يحافظ عليها ، وقيمة أن يطورها  
..

- الألم انذار بأن نسيجا معيناً في الجسم يعانى من  
موقف غير طبيعى .. أن الخلايا تعرضت لظروف طارئة  
تهددها في عملها .. وهذه الخلايا زودت بأعصاب خاصة  
تستطيع أن تدرك هذه الظروف غير الطبيعية فتُرسل  
اشارات الى مراكز معينة في المخ لينتبه الانسان .. وكيف  
ينتبه انسان الا اذا صرخت في وجهه أو أعطيته اشارة  
ضوئية ذات مغزى أو قمت بهزه .. والألم هو  
الصرخة ، وهو الهزة ، وهو الاشارة الضوئية التى  
تومض وتنطفئ تباعا لينتبه الانسان ويصرخ هو بدوره  
ألما وينظر من أين جاءه هذا الألم .. هل هى شوكة داس  
عليها دون أن يدري ، أو هو ميكروب تسرب الى أمعائه  
فجعلها تتلوى أم هى أجسام المناعة هاجمت مفاصله  
والهبتها ، أم هو شريان تمدد فى الرأس فأصبح ينبض  
مثل مطرقة ..؟

يتألم الانسان .. ويبحث عن سبب آلامه .. ويعالج  
السبب فتزول الآلام فيشعر بالارتياح .. وكلما كان الألم  
شديدا يكون الارتياح عظيما وعميقا ويصاحب زوال الألم  
احساس باللذة .. هذه اللذة لم تكن موجودة من قبل حين  
لم يكن هناك ألم .. ولكنها لذة تنشأ بعد زوال الألم  
مباشرة .. وفي خلال هذه اللحظات يشعر الانسان بمذاق  
عذب للحياة أو يلوح لناظريه جانبها الجميل أو يسمع  
صداها الرائق في أذنيه .. انها لحظة نشوى لا تدرك الا مع  
الألم حين يزول فينهض الانسان بروح نشطه واحساس  
طاذج ليعاود سيره في الحياة وقد اكتسب وعيا جديدا  
يؤكد أن الحياة يجب أن نحياها وأن ليحائنا معنى ..  
وليس المعنى في ان تكون الحياة خالية من الألم ولكن  
المعنى ينبثق في اللحظات الفاصلة بين الألم وزواله ،  
وبين الهم وابتعاده .. انها لحظات النور الذي نرى من  
خلاله عمق الأعماق .. انها لحظات تتوهج فيها شعلة  
!! حياة داخل النفس فيتشبث بها الانسان ويمد لها فمه  
ليرضع من ثديها الحب والأمان ، مثلما كان يمد فمه الى  
ثدي أمه ليرضع منها الحب والأمان .. وما كان الانسان  
ليمد فمه الى ثدي أمه اذا لم يكن قد شعر بالآلام الجوع  
.. وما كان الانسان ليتعرف على وجه أمه اذا لم يكن قد  
شعر بالآلام الخوف ..

والحياة هي أمنا الكبيرة .. ومثلما يجب أن يتألم  
الانسان ليزداد التصاقا بأمه فانه يجب أن يتألم أيضا  
ليزداد التصاقا بالحياه ، والا فقد معناها ثم فقدها ..

وأبلغ وصفا لهذه الحالة نسمعه من مريض الاكتئاب  
الذى اكتوى وتمزق بالألم النفسى .. انه يصف لحظات  
الخلاص من المرض فيقول : كمن كنت فى بئر عميقة محاطا  
بالظلام ، ثم أخذت يد حانية قوية ترفعنى برفق ،  
فاستنشقت هواء منعشا وأخذ النور يزداد رويد رويداً  
حتى أطل رأسى من خارج البئر لتقع عينى على جمال لم  
أكن أراه من قبل .. رأيت الطين والأشجار والسماء  
والطيور والناس الطيبين .. كل شيء كان خلافا لحظه أن  
خرجت من بئر الاكتئاب ..

\* \* \*

والاكتئاب له عقاقير تشفيه .. والألم له مسكنات ..  
.. ولكننا لانستطيع أن نمنع نفسا من أن تكتب  
ولانستطيع أن نمنع جسدا من أن يتألم ..  
هذا هو قدر الانسان .. وهو ثمن حياته .. ومن كتبت  
عليه الحياه كتب عليه أن يتألم .. ومن أراد أن يستمر فى  
الحياه فليتألم ، أى فليدفع الثمن .. وهو ثمن باهظ لشيء  
ثمين ..

فالألم قاس ولكن الحياه أيضا جميله ..  
والحمد لله ،،،،

\* \* \*

القاهرة : ٢٨ / ١٢ / ١٩٨٤

## كتب المؤلف

- ١ - أسرار في حياتك  
« الناشر أخبار اليوم ١٩٧٨ »
- ٢ - أسرار في حياتك وحياة الآخرين  
« الناشر أخبار اليوم ١٩٧٩ »
- ٣ - معنى الطب النفسي  
« الناشر دار المعارف ١٩٨٠ »
- ٤ - مباريات سيكلوجية  
« توزيع الأخبار ١٩٨١ »
- ٥ - حكايات نفسية « جزء أول »  
« الناشر أخبار اليوم ١٩٨٢ »
- ٦ - حكايات نفسية « جزء ثانى »  
« الناشر أخبار اليوم ١٩٨٣ »
- ٧ - الطب النفسي  
« الناشر دار الحرية ١٩٨٥ »
- ٨ - الأدمان له علاج  
« توزيع الأهرام ١٩٨٦ »
- ٩ - الألم النفسى والعضوى  
« توزيع الأهرام ١٩٨٦ »

## **■ كتب تحت الطبع**

١ - اعرف شخصيتك

« تحت الطبع »

٢ - الطب النفسي والقانون

« تحت الطبع »

## تسمن المنسخته فى السءول العربىسة

البلء	الءمن	البلء	الءمن
السعودىة	عشرة رىالات	لبنان	عشرة لىرات
الكوىت	واءء ءىنار	الأرءن	واءء ءىنار
قطر	عشرة رىالات	الىمن الشمالىة	عشرة رىالات
البحرىن	واءء ءىنار	الىمن الجنبوىة	٩٠٠ فلس
الامارات	عشرة ءراهم	السوءان	اثنىن جنىه
عمان	واءء رىال	لبنىا	واءء جنىه
العراق	اثنىن ءىنار	ءونس	٩٠٠ ملىم
سوزىا	عشرة لىرة	المغرب	عشرة ءراهم
الجزائر	أربعة ءىنارات		

باقى ءول العالم ثلاثة ءولارات



رقم الايداع : ٢٠٠٥ / ٨٦



## هذا الكتاب

منذ بداية .. الانسان في كل زمان ومكان يعاني من شيء اسمه الألم .. أحيانا يكون الألم نفسيا ، وأحيانا اخرى عضويا .. وفي كلتا الحالتين يعاني الانسان . وقد تزداد هذه المعاناة لتصل الى ما فوق الاحتمال !

ومن هنا جاءت أهمية هذا الكتاب لطبيب وعالم متخصص .. انه يصحبك في جولة ، يطوف بك من خلالها كل أبعاد ما نعاني منه من آلام نفسية وآلام عضوية .. دوافعها .. وأسبابها .. وكيف نعالجها أو نخفف منها ؟ وهل حقيقة أن كل ألم عضوى .. سببه نفسى ؟

ثم الأهم .. كيف يمكن أن تبتعد قدر طاقتك عن عذاب الألم .. أو كيف يمكنك أن تحول الألم في حياتك الى طاقة قد تحقق من خلالها ما لا يستطيع غيرك الوصول اليه - رغم آلامك !

ان هذا الكتاب الذى يقدمه لك الدكتور عادل صادق استاذ الامراض النفسية والعصبية بكلية طب جامعة عين شمس .. من المؤكد انه سيمثل في حياتك شيئا له قيمته ، تحدد انت ابعادها وانت تتعامل مع سطورها في كل المواقف التى تواجهها في حياتك .

واذا كان القلم في يد الدكتور عادل صادق وهو يكتب لك هذا الكتاب كمشرط الجراح .. فإن هدفه الأول والأخير من هذه القسوة هو تخفيف آلامك !

الناشر

الثمان : ١٥٠ قرشا

